**Тренинг для молодых педагогов**

Сегодня образование воспринимается большинством людей как приоритетное направление общественного развития. Появилась потребность в профессиональных педагогах. Работодатели заинтересованы в таких педагогах, их немного, их имена передаются из уст в уста - такие педагоги всегда востребованы. Отвечая на вопрос, в чем секрет популярности того или другого учителя или воспитателя, родители восхищаются психологическими характеристиками педагога, его умением создать позитивную атмосферу на занятиях, сохраняя педагогическую компетентность.

Ежедневная работа педагога - достаточно большая нагрузка на психику. Почти 70% педагогов находятся в состоянии постоянного напряжения, особенно молодые.

**Цель тренинга: способствовать психологической адаптации молодых педагогов к условиям работы в школе**.

Задачи тренинга:

- сформировать умение работать в команде;

- сформировать положительную самооценку;

- определить проблемные зоны у участников в личностной и деятельностной сферах;

- развить профессиональное мастерство.

Ход проведения тренинга молодых педагогов

**1. Слово психолога.**

Чтобы хорошо работали молодые педагоги, им нужна уверенность, приятные эмоции. Но много трудностей и сложных ситуаций предстанут в процессе педагогического труда учителя-новичка. Сегодня мы познакомимся лучше друг с другом, почувствуем поддержку друг друга, научимся преодолевать проблемы с легкостью.

Правила работы в группе.

Цель: обсуждение и принятие правил всеми членами группы

- говорить по очереди, а не всем одновременно;

- не перебивать говорящего;

- критиковать идеи, а не лицо, которое их высказывает;

- соблюдать «правило поднятой руки»;

- предлагать собственные варианты;

- уважать все высказанные мнения;

- сохранять конфиденциальность;

- испытывать толерантность;

- не отказываться от заданий;

- сохранять доброжелательность.

**2.Приветствие: «Здороваемся локтями»**

**Цель:** Установление контакта между участниками, разрушение привычных стереотипов приветствия, развитие креативности.

**Содержание:** все участники рассчитываются на 1, 2, 3.

№1 складывают руки за головой так, чтобы локти были направлены в разные стороны;

№2 – упираются руками в бедро, чтобы локти тоже были направлены в стороны;

№3 – держат сложенные крест-накрест руки на груди, при этом локти развернуты в стороны.

После того как участники примут исходное положение, им предлагается по сигналу (звону колокольчика) поздороваться как можно большим количеством присутствующих, сказав при этом: «Привет, как дела» и коснувшись друг друга локтями.

**Психолог:** после того, как вы поприветствовали друг друга, давайте представим себя на педсовете. Представили? На педсовете строгая завуч грозно спросила у присутствующих, зачем они пришли, чего они хотят от педсовета.

**Психолог обращается к молодым учителям:** Что могли ответить педагоги данной школы. Звучат ответы педагогов.

**Психолог:** но завуч была очень хитра, она пустила в кабинет «газ правды». После этого она смогла услышать самые правдивые ответы.

**3. Игра «Зачем мы здесь сегодня собрались». Приложение 1**

Педагогам предлагается достать из корзиночки листочки бумаги, на которых написаны шуточные ответы на вопрос «Зачем я пришла на педсовет». И зачитать их.

**Психолог:** Ну, вот мы узнали какие мысли у вас сейчас в голове, а теперь посмотрим, как вы прошли тест «Психологический портрет учителя» и какие у вас получились результаты.

**4.Тест «Психологический портрет учителя»** (Приложение 2)

Тест проходится заранее, каждый подсчитывает свои результаты, а затем интерпретация.

**Интерпретация** (Приложение 3)

**Психолог:** С «портретом» разобрались. Теперь давайте выполним следующее упражнение.

**5.Упражнение «Пойми меня»**

Очень часто в жизни получается так, что одно слово понимается разными людьми по-своему. Именно поэтому часто происходят размолвки, недоумения, конфликты.

Сейчас один человек подходит ко мне, я потихоньку называю ему слово или словосочетание, а он называет вам ассоциации, с которыми у него связывается это слово (само слово называть нельзя, назвать нужно как можно больше ассоциаций).

**Слова: школа, поурочный план, звонок на перемену, педагогический совет, совещание при директоре, коллектив педагогов, ученики, профессионализм).**

**Психолог:** После этого упражнения хочется прочитать одну притчу.

**6.Притча «Все в твоих руках»**

Очень давно в старинном городе жил Мастер, окруженный учениками. Самый способный из них однажды задумался: «Есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошел на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал ее между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошел к Мастеру и спросил:

- Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любой момент сжать их ради своей истины. Несмотря на руки ученика, Мастер ответил:

- Все в твоих руках.

***7. Упражнение «Звуковая гимнастика»***

Цель: обучение снятию эмоционального напряжения и мышечных зажимов.

|  |
| --- |
| **А** – воздействует благотворно на весь организм |
| **Е** – воздействует на щитовидную железу |
| **И** – воздействует на мозг, глаза, нос, уши |
| **О** – воздействует на сердце, лёгкие |
| **У** – воздействует на органы, расположенные в области живота |
| **Я** – воздействует на работу всего организма |
| **Х –** помогает очищению организма |
| **ХА** – помогает повысить настроение |

 Формировать мышечный корсет помогает дыхательная гимнастика. Это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. В результате мы воздействуем на работу всего организма и снимаем мышечные зажимы. Прежде чем приступить к гимнастике, расскажу о правилах: выполняется в спокойном, расслабленном состоянии, стоя, с прямой спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко произносим звук. А теперь попробуем спеть вместе. Ну вот, напряжение мы сняли. А теперь время формировать «мышечный корсет»: расправляем спину и плечи, улыбаемся, **создаём осанку и мимику победителя**. После такого упражнения вы легко найдёте пути решения проблем.

***8. Упражнение «Шаг навстречу»***

– Сделайте, пожалуйста, большой круг, встаньте так, чтобы чувствовать себя комфортно.

– Всем хорошо?

– Теперь возьмите друг друга за руки!

– Всем комфортно?

– А теперь возьмитесь за руки через одного человека.

– Получилось?

– Что мы сделали? Что нам пришлось сделать?

– Да, действительно, мы сделали с вами шаг навстречу друг другу!

Не забывайте, что **молодость – это сила, опыт приходит со временем!**

**Делайте всегда шаг навстречу:**ученикам, родителям, коллегам, близким и друзьям, будьте открыты для всего нового и стремитесь к познанию себя и мира!

Делайте свои шаги, и всё у вас получится!

**9. Упражнение «Достань звезду»**

Цель: снять эмоционального напряжение.

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

«Представь себе, что ты стоишь на поляне. Над тобой - темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Поляна залита мягким, нежно-голубым светом. Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали? Найди на небе мысленным взором яркую звезду. Ту, которая напоминает тебе твою мечту? Хорошенько представь себе, чего бы ты хотел. А теперь открой глаза, глубоко вдохни, затаив дыхание и постарайся дотянуться до звезды. Это не просто: тянись сильнее, напряги руки, встань на носочки. Так, еще немного, ты уже почти достал ее. Есть! Ура! Выдохни и расслабься, твое счастье в твоих руках! Положи звезду перед собой в красивую корзину. Порадуйся, глядя на нее. Ты сделал что-то очень важное. Теперь можно немного отдохнуть. Закрой глаза. Опять мысленно посмотри на небо. Есть ли там еще звезды, напоминающие тебе о других заветных мечтах? Если есть, то внимательно присмотрись в избранные светила. А теперь открой глаза, вдохни и тянись к своей новой цели!»

**10. Подведение итогов**

Психолог предлагает участникам продолжить предложение:

- На сегодняшнем занятии я понял ...

- На тренинге мне понравилось ...

Приложение 1

|  |
| --- |
| А где же мне еще узнать последние новости и сплетни? |
| Мне обещали незабываемую шоу-программу! |
| А где же ещё пообщаться с умными людьми |
| Просто посидеть с умным видом |
| Я скрываюсь от полиции, и мне нужно было алиби |
| Да я вообще случайно тут оказалась, дверью ошиблась. |
| Ну решила - посижу, послушаю. |
| Мне пообещали немалое денежное вознаграждение |
| Да без меня бы этот педсовет просто не состоялся! |
| У меня спецзадание — собрать компромат на всех присутствующих |
| Хочу спеть свою любимую песню… |
| Посмотреть, кто во что нарядился. |
| Да я поспать тихонечко в уголочке хотела. |
| Я вообще хотела в магазин сбегать, но завуч меня поймала прямо на выходе. |
| Ой, я и сама забыла, зачем сюда пришла! |
| Мне сказали, что тут будет симпатичный мужчина выступать… |

Приложение 2

**Тест «Психологический портрет учителя»**

**Инструкция.** Этот тест поможет вам определить свой стиль преподавания и узнать о некоторых особенностях своей нервной системы. Отвечая на вопрос, не забывайте, что неправильных ответов быть не может - могут быть только не искренние. Из предложенных трех вариантов ответа выбирайте тот, который точнее всего отражает ваши мысли, чувства, реакции, и отмечайте в соответствующей ячейке крестиком или другим значком. Результаты тестирования будут известны только вам, потому что обработка теста делаться вами самостоятельно.

1. В воспитании важнее всего:

1) окружить ребенка теплотой и заботой;

2) сформировать уважительное отношение к старшим;

3) выработать у нее определенные взгляды и умения.

2. Если кто-то в классе отвлекается, меня это раздражает настолько, что я не могу вести урок:

1) да;

2) в зависимости от настроения;

3) нет.

3. Когда ученик на уроке излагает факты, мне неизвестные, я чувствую:

1) интерес;

2) смущение;

3) раздражение.

4. Если класс не приведен в порядок, то:

1) я не могу начать урок;

2) я не обращаю на это внимания;

3) моя реакция зависит от ситуации.

5. Когда я веду себя несправедливо с учеником, то:

1) мне трудно признать это;

2) я могу признать свою неправоту;

3) таких случаев не было.

6. Для меня важнее всего:

1) отношения с учениками;

2) отношения с коллегами;

3) не знаю.

7. Некоторые ученики вызывают у меня раздражение, бывает трудно скрыть:

1) часто;

2) иногда;

3) никогда.

8. Присутствие на уроке посторонних:

1) вдохновляет меня;

2) никак не отражается на моей работе;

3) выбивает меня из колеи.

9. Я считаю своим долгом сделать замечание школьнику, если он нарушает порядок в общественном месте:

1) обычно;

2) нет;

3) в зависимости от ситуации.

10. Я с одинаковой теплотой отношусь ко всем своим ученикам:

1) не уверен;

2) нет;

3) так.

11. На перемене я предпочитаю общаться:

1) с учащимися;

2) с коллегами;

3) лучше побыть в одиночестве.

12. Я почти всегда иду на уроке в приподнятом настроении:

1) нет;

2) не всегда;

3) так.

13. У меня есть такие качества, которыми я превосхожу других;

1) да;

2) нет;

3) не уверен.

14. Я предпочитаю работать под руководством человека, который:

1) дает четкие указания;

2) не вмешивается в мою работу;

3) предлагает простор для творчества.

15. Мне приходилось высказывать суждения о вещах, в которых я плохо разбираюсь:

1) да;

2) нет;

3) не помню.

16. Случайные встречи с учениками за пределами школы:

1) дают мне удовольствие;

2) вызывают у меня чувство неловкости;

3) не вызывают у меня особых эмоций.

17. Бывает, что без явных причин я чувствую себя счастливым или несчастным:

1) часто;

2) изредка;

3) никогда.

18. Замечания со стороны коллег и администрации:

1) меня мало волнуют;

2) иногда задевают меня;

3) часто задевают меня.

19. Во время урока я придерживаюсь намеченного плана:

1) всегда;

2) предпочитаю импровизировать;

3) зависит от ситуации.

20. Мне случалось негативно отзываться о своих коллегах:

1) да;

2) нет;

3) не помню.

21. С мнением, что каждого ученика нужно принимать таким, какой он есть:

1) я согласен;

2) не согласен;

3) что-то в этом есть.

22. Мне не хватает теплоты и поддержки со стороны близких и коллег:

1) да;

2) иногда;

3) нет.

23. Мысль о предстоящей встрече с учениками и коллегами:

1) дает мне удовольствие;

2) особых эмоций не вызывает;

3) мне в тягость.

24. Когда я вижу, что ученик ведет себя вызывающе по отношению ко мне, то:

1) я воздам ему той же монетой;

2) игнорирую этот факт;

3) предпочитаю выяснить отношения.

25. Я добросовестно готовлюсь к урокам:

1) обычно;

2) всегда;

3) иногда.

26. В работе для меня важнее всего:

1) приверженность учащихся;

2) признание коллег;

3) чувство собственной необходимости.

27. Успех урока зависит от моего физического и психологического состояния:

1) часто;

2) иногда;

3) не зависит.

28. В дружеском отношении со стороны коллег:

1) я не сомневаюсь;

2) уверенности нет;

3) затрудняюсь ответить.

29. Если ученик высказывает точку зрения, которую я не могу принять, то:

1) я стараюсь исправить его и объяснить ему его ошибку;

2) перевожу разговор на другую тему;

3) пытаюсь понять его точку зрения.

30. Я опаздываю на работу:

1) регулярно;

2) изредка;

3) никогда не опаздываю.

31. Если при мне незаслуженно наказывают ученика, то:

1) я сразу заступаюсь за него;

2) один на один сделаю замечание коллеге;

3) считаю некорректным вмешиваться.

32. Работа дается мне ценой большого напряжения:

1) обычно;

2) иногда;

3) редко.

33. В своем профессионализме:

1) у меня нет сомнений;

2) есть сомнения;

3) не приходилось задумываться.

34. По-моему, в школьном коллективе важнее всего:

1) трудовая дисциплина;

2) отсутствие конфликтов;

3) возможность работать творчески.

35. Я откладываю на завтра то, что необходимо сделать сегодня:

1) часто;

2) иногда;

3) никогда.

36. С выражением «Я ничему не могу научить этого ученика, потому что он меня не любит»:

1) согласен полностью;

2) не согласен;

3) то в этом есть.

37. Мысли о работе мешают мне уснуть

1) часто;

2) изредка;

3) никогда не мешают.

38. На собраниях и педсоветах я выступаю с волнующими меня вопросами:

1) часто;

2) иногда;

3) предпочитаю слушать других.

39. Я считаю, что учитель может повысить голос на ученика:

1) если ученик этого заслуживает;

2) затрудняюсь ответить;

3) это недопустимо.

40. Правильный выход из конфликтной ситуации я нахожу:

1) не всегда;

2) не знаю;

3) всегда.

41. Во время каникул я испытываю потребность в общении с учащимися:

1) да;

2) нет;

3) иногда.

42. Я нахожу в себе достаточно сил, чтобы справиться с трудностями:

1) изредка;

2) обычно;

3) всегда.

43. Мне приходилось выполнять приказы людей, не вполне компетентных:

1) да;

2) не помню;

3) нет.

44. Непредвиденные ситуации на уроках:

1) только мешают учебному процессу;

2) лучше игнорировать;

3) можно эффективно использовать.

45. Мне случалось быть не совсем искренним с людьми:

1) да;

2) нет;

3) не помню.

46. В конфликте между учителем и учеником я в душе выбираю сторону:

1) ученика;

2) учителя;

3) храню нейтралитет.

47. В начале или в конце учебного года у меня проблемы со здоровьем:

1) как правило;

2) не обязательно;

3) проблем со здоровьем нет.

48. Мои ученики относятся ко мне с симпатией:

1) да;

2) не все;

3) не знаю.

49. Требования начальства не вызывают у меня протеста, даже когда кажутся не вполне обоснованными:

1) не вызывают;

2) не знаю;

3) вызывают.

50. Ответы на вопросы вызвали у меня осложнения:

1) да;

2) нет;

3) не помню.

Приложение 3

**Интерпретация теста «Психологический портрет учителя»**

1**. Приоритетные ценности учителя**

1.1. Если в ваших ответах преобладает первый вариант (первая строка), то вам близки интересы учеников, их проблемы, общение с ними для вас не «производственная необходимость» и не способ самоутверждения, а духовная потребность. Ученики безошибочно чувствуют учителя, готового отстаивать их интересы, и платят ему доверием и любовью. На ваших уроках они вероятно, чувствуют себя в безопасности и комфорте. Благоприятная эмоциональная обстановка дает возможность творчески плодотворно работать, сохраняет ваше здоровье и здоровье ваших учеников.

1.2. Если в ваших ответах преобладает второй вариант (вторая строка), то в нелегкой работе учителя вам важна поддержка коллег, их признание. Для вас особое значение имеет их мнение. В свою очередь, коллеги ценят вас не только как профессионала, но и как союзника, который может понять их проблемы и поддержать. Однако дети не в меньшей степени нуждаются в вашем внимании, сочувствии и поддержке. Возможно, что дети не видят в вас союзника, а ваши отношения в лучшем случае не имеют личностной окраски, а в худшем - пронизаны чувством недоверия и отчуждения, что затрудняет сотрудничество в процессе обучения и воспитания.

1.3. Если в ваших ответах преобладает третий вариант (третья строка), то школа для вас «единственный свет в окошке». Возможно, круг ваших интересов не исчерпывается школьными проблемами, есть и другие возможности самореализации. Вы бережно относитесь к своим проблемам и переживаниям, рассчитывая на свои силы, ища опору в себе и вне школы. Или вы настолько самодостаточны, что можете не зависеть от мнения коллег и учеников, или работа отнимает у вас столько психических сил, многое стало для вас равнодушным.

2. **Психоэмоциональное состояние**

2.1. Если в ваших ответах преобладает первый вариант, то, очевидно, работа с учащимися отнимает у вас много физических и психических сил. Вы часто чувствуете тревогу, бессилие, раздражение от невозможности изменить ситуацию. Возможно, вы ставите завышенные требования к себе и окружающим, изменение своего отношения к возникающим ситуациям позволило бы вам избежать стрессов, характерных для работы учителя, и улучшить свое психоэмоциональное состояние. Чтобы общение с детьми и коллегами доставляло вам радость, необходимо искать пути достижения гармонии с собой и миром, ресурсы человеческой психики безграничны, и в ваших силах найти необходимые для вас средства и способы саморегуляции, которые помогут вам достичь благополучного психоэмоционального состояния.

2.2. Если в ваших ответах преобладает второй вариант, то благодаря повышенной чувствительности вашей нервной системы вы способны воспринимать состояние другого человека, сочувствовать ей. Ваше настроение зависит от внешних факторов. Неблагополучный стечение обстоятельств может выбить вас из колеи. В таком состоянии вы можете проявлять раздражительность, испытывать тревогу и бессилие, что негативно влияет на эффективность вашей работы. Не всегда в ваших силах изменить неблагополучное стечение обстоятельств, но управлять своими эмоциями можно и нужно учиться.

2.3. Если в ваших ответах преобладает третий вариант, то ваш благополучное психоэмоциональное состояние определяет эффективность вашей работы. Вы не теряете самообладания в экстремальных ситуациях, способны принимать верные решения при высокой ответственности за их последствия, ваша эмоциональная стабильность, предсказуемость и работоспособность благотворно влияют на психологический климат в учебном заведении, если только за внешним благополучием и невозмутимостью НЕ кроются другие проблемы.

3. **Самооценка**

3.1. Если в ваших ответах преобладает первый вариант, то вам свойственно позитивное самовосприятие. Вы отличаетесь творческим не догматичным мышлением, способны создавать на уроке атмосферу живого общения, вступая с учащимися в тесные контакты и оказывать им психологическую поддержку. Вы воспринимаете ученика как личность, которая имеет достоинства. Благодаря этому становится возможным эмоциональное развитие школьников, а их представления о себе приобретают реалистический характер. Ваше поведение отличается спонтанностью, творческим подходом и демократизмом.

3.2. Если в ваших ответах преобладает второй вариант, то ваша самооценка неустойчива, она существенно зависит от внешних обстоятельств, от настроения, от мнения других. Положительная оценка вашего труда и положительный настрой способствуют творческому взлету: у вас «вырастают крылья». Вы свободны, уверены в себе, способны влиять на детей, формируя у них позитивную личностную ориентацию. Снижение самооценки (в «полосе неудач») негативно влияет на эффективность взаимодействия с окружающими, затрудняя решение профессиональных и жизненных проблем.

3.3. Если в ваших ответах преобладает третий вариант, то вам не всегда легко вступать в свободное общение с другими. Вам свойственно принижать значение своей личности. В большинстве случаев это сопровождается установкой на негативное восприятие окружающих. Это мешает действовать спонтанно, уверенно, создавать благоприятную, творческую атмосферу на уроке. Чувствуя себя в классе уверенно, не испытывая необходимости прибегать к психологической защите, вы легко примете определенную ограниченность собственных возможностей, а также ограниченность возможностей ученика.

4. **Стиль преподавания**

4.1. Если в ваших ответах преобладает первый вариант, то, возможно, вы являетесь лидером в коллективе и имеете репутацию «сильного педагога». Ученик для вас - объект воздействия, а не равноправный партнер. Вы сами принимаете решение, устанавливаете жесткий контроль выполнения предъявляемых требований, часто используете свои права без учета ситуации и мнения учащихся. Наличие авторитарных тенденций в вашем стиле преподавания не способствует взаимопониманию и творческой атмосфере урока. Ученики нередко теряют активность, самостоятельность, их самооценка падает, нередко приводя к агрессивности как формы психологической защиты.

4.2. Если в ваших ответах преобладает второй вариант, то вам близка позиция миротворца. Как правило, вы пытаетесь избегать психологического напряжения, что сопровождается конфликтами. Вы нередко чувствуете вину и взваливаете на себя чужую работу, организацию и контроль деятельности учащихся осуществляете без системы, проявляя нерешительность и колебания. Либеральный стиль не способствует развитию у учащихся уважения к учителю, продуктивности в работе и чувства ответственности. Вы идете на большие жертвы, но у вас растут чувство неудовлетворенности работой, тревога, страх и неуверенность.

4.3. Если в ваших ответах преобладает третий вариант, то для вас ученик - равноправный партнер, вы привлекаете учеников к принятию решений, прислушиваетесь к их мнению, поощряете самостоятельность суждений, учитываете не только успеваемость, но и личные качества учащихся.

Основные методы воздействия: совет, просьба, побуждение к действию. Вам характерны удовлетворенность своей профессией, высокая степень принятия себя и других, гибкость в выборе способов регулирования, открытость в общении с учениками и коллегами, доброе психоэмоциональное состояние, передающееся воспитанникам, способствуя эффективность обучения.

**Вероятность ответов:**

Преимущество 1-2-го вариантов свидетельствует о высокой степени вашей искренности и способности объективно оценивать себя.

Преобладание ответов третьего варианта свидетельствует о вашей зависимости от социально одобряемых норм.