

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
г.Хабаровска  
«Детский сад комбинированного вида№205»

Психологический тренинг для педагогов  
«Я познаю себя»

Подготовил:  
Педагог – психолог  
Сорокина Е.В.

г. Хабаровск 2023

Тренинг направлен на сплочение педагогического коллектива, развитие коммуникативных навыков, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу. Выполняя упражнения тренинга, педагоги учатся понимать друг друга, осознавать свою роль, функции в жизни коллектива. Тренинг мотивирует педагогов к самосовершенствованию, рефлексии, овладению механизмами коммуникативной компетентности.

Цель:

Развитие групповой сплоченности коллектива, коммуникативных навыков педагогов (эмпатия, рефлексия, развитие эмоциональной готовности педагога к инновациям в системе образования (снятие тревоги и неуверенности).

Задачи:

- развитие у педагогов способности разбираться в своих чувствах и умениях адекватно оценивать эмоциональные состояния других людей
- осознание каждым участником своей роли, функции в жизни и в коллективе
- повысить коммуникативные навыки педагогов
- повысить настрой на удачу, счастье, добро и успех
- развитие навыков общения, снятие телесных зажимов.

Необходимые материалы:

- - листы формата А – 4 по числу участников, простые карандаши, фломастеры
- - спокойная музыка для релаксации
- - подготовленные изображения с заданным рисунком для теста «Нарисуем свой характер»
- -мягкая игрушка для приветствия.

Ход тренинга:

Участники сидят в кругу.

Педагог-психолог:

- Мысль этой встречи сегодня нам с вами очень близка.

Каждый из нас личность, состоявшийся человек со своими взглядами, убеждениями, интересами, целями. Каждый вправе сказать: «Я пришел в этот мир не для того, чтобы нравиться тебе. Если мы встретились и нам хорошо ладно, а если нет – что ж ничего страшного».

Но мы люди, нам приходится взаимодействовать и всем хочется, чтоб тебя понимали и принимали. Однако, именно мы сами создаем порой себе любимым проблемы, не подозревая, что и окружающие от этого тоже страдают.

Сегодня разговор будет идти больше о нас с вами - взрослых людях, и мы не будем забывать, что прежде всего мы с вами - МАМЫ, ЖЕНЩИНЫ. А наша профессия - это воспитание детей.

Упражнение «Приветствие».

Цель: снять психоэмоциональное напряжение в начале встречи.

Задание: приветствие партнера по общению улыбкой

Инструкция: сегодня вместо слова «здравствуйте» мы будем приветствовать друг друга улыбкой. Вам предоставляется право выбрать разные варианты улыбок: искреннюю, надменную, ироничную, неискреннюю.

Анализ упражнения:

1. По каким признакам вы догадались о том, что улыбка искренняя, ироничная, надменная?
2. Что вы испытали, когда получили улыбку вместо приветствия?
3. Как часто и в каких ситуациях вы обычно используете улыбку для установления контакта?

Упражнение «Я учусь у тебя».

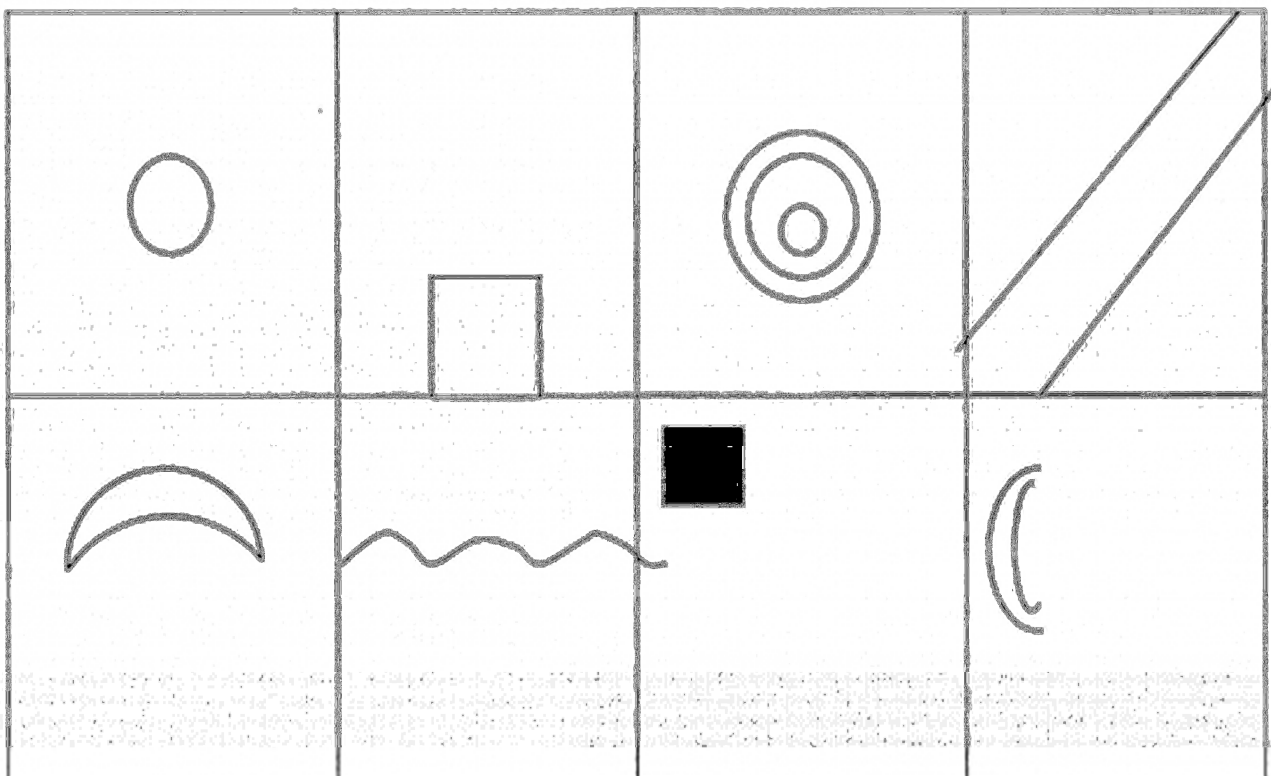
Участники выходят в круг.

Участники бросают друг другу в произвольном порядке мячик со словами: «Я учусь у тебя...» (называется профессиональное или личное качество данного человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего). Задача принявшего мяч, прежде всего, подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться...» или «Да, я могу научить...». Затем он бросает мячик другому участнику.

Упражнение «Нарисуй свой характер».

Нарисуем свой характер.

Заполните 8 предложенных квадратов, дополнив изображения по своему усмотрению.



**1. В первом квадрате вы изобразили свое действительное отношение к себе и представление о себе.** Если вы нарисовали улыбающуюся или смешную рожицу, фигурку, то это свидетельствует о хорошем чувстве юмора, дипломатичности и миролюбивой натуре. Гротескная карикатура – признак неуживчивости, замкнутости. Солнце означает, что вы часто берете на себя роль лидера. Цветок – знак женственности, вы уделяете много внимания своей внешности и своему окружению. Глаз означает, что вы обладаете гордым и подозрительным нравом, стремитесь управлять формированием своих взаимоотношений с людьми и сознательно строите свою жизнь.

**2. Второй квадрат. Отношение к дому.** Если вы изобразили что-то выходящее за пределы внешнего прямоугольника, то вы имеете беспокойный характер, домоседкой вас не назовешь. И наоборот, если внутренний квадрат превратился в одинокий домик или символ жилища – признак того что вы тоскуете по домашнему теплу. Если рисунок расположен во внутреннем квадрате и вне его, то в таком случае ваши интересы в правильной пропорции делятся между домом и окружающим миром.

**3. Насколько вы целеустремленный человек.** Если получилась стрела, летящая в цель (то есть в мишень) – то у вас развиты честолюбие, и вы способны упорно работать для достижения своей цели. Если же вы дополнили рисунок другими линиями или стрелами, то вы честолюбивы, но не уверены в своей цели. Если вы нарисовали что-то совсем другое, не похожее на стрелы и мишени, в таком случае, возможно, вы неуправляемый, мятежный человек.

**4. Отношение с окружающими.** Чаще всего в этом квадрате помещают множество фигурок или рисунков. Много рисунков означает множество друзей. Если провели всего одну линию, то вы, скорее всего, скрытный, сдержанный, замкнутый человек. Если изобразили кирпич, то склонны к меланхолиям и капризам.

**5. Ваша коммуникабельность.** Если вы подчиняетесь рисунку, это означает, что обладаете редкой способностью быстро и легко располагать к себе чужих людей. Если не принимаете рисунок и, например, у вас получился угловатый геометрический узор, то вы выбиваетесь из общей компании; в ваших отношениях с обществом преобладает стремление к власти, обладанию, диктату; вы очень ревнивы.

**6. Ваша уверенность, отношение к прошлому, настоящему, будущему.** Если вы нарисовали что-либо над расположенной посередине волнистой линией, то чувствуете себя уверенно, в безопасности. Если наоборот, то мало верите в свои силы. Изобразив утопающий или тонущий предмет, вы показали, что вас тревожит ваше будущее. Если нарисовали цепочку или какой-либо линейный орнамент, то вы, без сомнения, способны упорно трудиться, очень сознательны и изредка допускаете ошибки.

**7. Ваше отношение к труду, дисциплине.** Если вы подчинились рисунку, дополнив его геометрическими фигурами так, что получился симметричный узор, то вы дисциплинированы и умеете организованно работать в коллективе.

Если заштриховали черный квадрат, и у вас вышла картинка с кривыми линиями, несимметричная и не похожая на тривиальное геометрическое построение, то это говорит о том, что вы не склонны признавать авторитеты, упрямы и настойчивы.

**8. Сильные и слабые стороны характера.** Вы просто замкнули круги, значит, постоянно нуждаетесь в защите и поддержке, предпочитаете не решать ничего сами. К тому же на вас могучее влияние оказывают представления, привитые в детстве. Если не замкнули круги – вы независимый человек, имеющий в жизни определенные цели. Если получилось человеческое ухо, то у вас скрытный характер. Если рисунок навел на вас мысль о ручке чашки, то вы обладаете сильным отцовским или материнским чувством.

Заканчиваем тренинг ритуальным прощанием.

«Чему я научилась»

Цель: рефлексия.

Задание: Допишите незаконченные предложения.

- Я научилась....
- Я узнала, что....
- Я была удивлена тем, что....
- Мне понравилось...
- Я была разочарована тем, что....
- Самым важным для меня было....

Завершение.

Всем спасибо за активное участие!

### **Использованная литература:**

1. Морева Н. А. Тренинг педагогического общения. Практическое пособие. М. 2009.- 78 с.
2. Стишенок И. В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост. Санкт-Петербург 2006. – 176 с.
3. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие. М., 2005. – 256 с.

4. Пособие для начинающего тренера, «Я хочу провести тренинг». Новосибирск, 2000. – 205 с.
5. Интернет ресурс.