

## Программы, получившие гриф ФПО России

И.М. Игнатенко

# ИМИДЖ СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА (просветительская программа семинара-практикума для педагогов)

Программа-победитель V Всероссийского конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для «Новой школы» в номинации «Просветительские психолого-педагогические программы». С полным содержанием программы вы можете ознакомиться в электронной версии журнала (см. CD-диск).

### Занятие 1. Составляющие имиджа

**Цель:** познакомиться с понятием «имидж», рассмотреть критерии, на основе которых строится имидж педагога, создать атмосферу ценностного отношения к данной теме, раскрыть особенности личности и индивидуальности каждого участника.

#### Ход занятия.

Перед началом занятия участникам предлагается взять салфетки в том количестве, в каком они сами захотят, мотивировав их тем, что они могут пригодиться в ходе семинара

#### Упражнение «Салфетки»

**Цель:** дать краткую информацию о себе, сформировать мотивацию для анализа собственных педагогических взглядов и установок.

**Материалы:** салфетки.

**Время проведения:** 5-7 минут.

**Инструкция:** все участники садятся в круг. Ведущий по очереди предлагает им называть свое имя и качества, которые для него характерны, но качества он называет в том количестве, сколько салфеток у него в руках. Упражнение продолжается до тех пор, пока не выскажется последний участник.

**Вопросы для обсуждения:**

- Было ли желание взять или отдать салфетки?
- Сложно ли было подобрать те качества, которые подчеркнули бы вашу индивидуальность?

**Правила работы в группе:**

1. Доверительный стиль общения (одно из его отличий — называние друг друга на «ты», что психологически уравнивает всех членов группы и ведущего).
2. Общение по принципу «здесь и теперь» (говорить только о том, что волнует участников в данный момент, и обсуждать то, что происходит в группе).

3. Персонификация высказываний (отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности, свои суждения выдвигать в форме «Я считаю...», «Я думаю...»).
4. Искренность в общении (говорить только то, что действительно чувствуем, или молчать; открыто выражать свои чувства по отношению к действиям других участников).
5. Конфиденциальность (происходящее на занятии не выносится за пределы группы, что способствует раскрытию участников).
6. Определение сильных сторон личности (в ходе обсуждения обязательно подчеркивать положительные качества выступившего).
7. Недопустимость непосредственных оценок человека.

**Слово ведущего.** Научить ребенка достойному поведению может только учитель, для которого такое поведение является стилем жизни. Уважать достоинство ученика способен только учитель, который осознает значимость своего труда, видит уважение к этому труду и к себе как к личности.

По наблюдениям психологов, в каждом педагогическом коллективе есть учителя, свободные от догм и стереотипов, способные к профессиональному и личностному росту. Именно они помогают своим воспитанникам преодолеть отчуждение от школы, благодаря им ученики идут на уроки с радостью.

Имидж учителя играет большую роль в возникновении педагогического воздействия, влияния на детей.

**Имидж** (с англ.) — образ, облик (русская версия) личности, в котором наиболее ощутимо проявляются те качества, благодаря которым достигается эффект персональной привлекательности.

Имидж — своеобразный человеческий инструмент, помогающий выстраивать отношения с окру-



жающими. Имидж — это всегда единство внутреннего и внешнего. «Какой бы имидж вы ни старались явить миру, он должен быть прежде всего отражением вашей внутренней сути и прочно базироваться на ней» (В.М. Шепель).

#### **Упражнение «Составляющие имиджа»**

*Цель:* рассмотреть основные составляющие имиджа.

*Материалы:* 2 листа ватмана, фломастеры.

*Время проведения:* 10 минут.

*Инструкция:* участники делятся на 2 группы, задача которых прописать основные компоненты (их значимость), которые необходимы для создания положительного имиджа педагога. На выполнение задания отводится 7-10 минут.

Группы высказываются по очереди. Первая микрогруппа называет свои составляющие имиджа педагога, и все качества фиксируются на доске. Для второй микрогруппы работа усложняется за счет особенностей представления своего портрета — оно проходит в виде ответов на вопросы:

- С чем в списке предыдущей группы вы согласны?
- Что вы сами предлагаете добавить?
- Что в этом списке вы бы изменили, уточнили?

Таким образом, список дополняется и изменяется, при этом первая микрогруппа имеет право отстаивать свое решение, приводить аргументы в свою защиту. Итогом групповой дискуссии является список качеств, которые составляют имидж педагога, удовлетворяющий всех участников.

*Предполагаемый ответ:* внешний вид, гибкость, стремление к самоактуализации, доброжелательность, умение брать ответственность на себя, коммуникабельность, направленность на личность другого человека, принятие себя, уважение чужого мнения, организаторские способности, умение видеть на несколько шагов вперед, креативность, эмпатийность.

*Слово ведущего.* В структуре имиджа профессионала, предложенной Л.М. Митиной, выделены внешний, процессуальный и внутренний компоненты.

*Внешняя составляющая* включает мимику, жесты, тембр и силу голоса, костюм, манеры, походку. Внешний вид преподавателя, безусловно, может создать рабочее или нерабочее настроение на уроке, способствовать или препятствовать взаимопониманию, облегчая или затрудняя педагогическое общение.

Профессиональная деятельность, по мнению Л.М. Митиной, раскрывается через процессуальную составляющую имиджа, которая конкретизируется такими формами общения, как профессионализм, пластичность, выразительность и т. д. «Эмоционально богатый учитель, владеющий приемами вербального и невербального проявления чувств и целенаправленно их применяющий..., способен оживить урок, сделать его экспрессивным, приблизить к естественному общению».

*Внутренняя составляющая* — это внутренний мир человека, представление о его духовном и интеллектуальном развитии, интересах, ценностях, его личности в целом.

Таким образом, имидж учителя содержит следующие структурные компоненты: индивидуальные и личностные качества, коммуникативные, особенности профессиональной деятельности и поведения.

**Упражнение «Психологический портрет учителя: опыт самодиагностики»** (тест, см. Приложение 2 на CD-диске)

*Цель:* помочь педагогу найти резервы для более эффективной работы или понять причины существующих профессиональных проблем.

*Материалы:* бланки для самодиагностики.

*Инструкция:* самотестирование проходит на основе принципа конфиденциальности: педагогам раздаются индивидуальные бланки для ответов, которые с этого момента являются их собственностью, а для интерпретации шкал ведущим зачитываются все возможные варианты результатов.

После зачитывания обработки результатов группа приглашается к обсуждению, содержанием которого становятся не результаты самотестирования, а мысли и чувства, возникшие в связи с результатами самотестирования.

*Вопросы для обсуждения:*

- Какие ощущения вызвало у вас предстоящее самотестирование (предстоящие результаты)?
- Совпадает ли полученная картина с вашими представлениями о себе?
- Какой характер имеют эти расхождения?
- Информация по какой из шкал для вас является более значимой?
- Насколько объективно, на ваш взгляд, этот тест может отразить психологический портрет педагога?

**Упражнение «Сильные стороны»**

*Цель:* анализ своих сильных и слабых сторон, осознание их влияния на собственную профессиональную деятельность и на формирование личностных качеств воспитанников.

*Материалы:* бумага, ручка.

*Время проведения:* 10 минут.

*Инструкция:* нужно стремиться к тому, чтобы не было необходимости каждую минуту контролировать ситуацию и думать о том, как выглядишь в глазах детей. Напротив, надо стараться быть естественным, честным перед воспитанниками, то есть таким, какой ты есть на самом деле. Но для этого каждому педагогу необходимо развивать в себе такие качества, которые, являясь неотъемлемыми чертами его личности, будут положительно влиять на формирование определенных сторон личности детей.

Каждому участнику на основе результатов самодиагностики необходимо оценить по степени удовлет-

воренности (низкая, средняя, высокая) компоненты своего имиджа (те, которые рассматривались в предыдущем упражнении). На выполнение этого задания отводится 10 минут. На основе полученных данных можно делать выводы и начинать строить стратегию по формированию персонального педагогического имиджа.

*Вопросы для обсуждения:*

- Какие сильные стороны в своей личности вы смогли выделить?
- Кому было трудно это сделать?

*Рефлексия занятия. Упражнение «Записки»*

*Цель:* дать возможность участникам выразить свое состояние и мысли на бумаге, получение обратной связи.

*Материалы:* бумага, ручка.

*Время проведения:* 2-3 минуты.

*Инструкция:* участникам предлагается написать записки, содержание которых может быть любым: от мудрых мыслей, которые посетили участников, до анонимных писем любому другому участнику, ведущему или себе. Также участники имеют возможность отметить, какие составляющие имиджа педагога они хотели рассмотреть более подробно.

*Примечание:* на протяжении всех занятий каждый участник, если возникает желание, может воспользоваться упражнением «Записки».

## **Занятие 2. Внешний облик как одна из составляющей имиджа**

*Цель:* начать освоение активной позиции самопознания и развития способности производить значимые изменения в своем отношении к профессии.

### **Ход занятия**

*Слово ведущему:* имидж педагога — это его внешние и внутренние характеристики, которые играют важную роль в его профессиональной деятельности. Учитель должен обладать привлекательной внешностью, хорошим вкусом, личным обаянием. На основе первого впечатления формируется изначальный и довольно устойчивый стереотип восприятия педагога, что играет большую роль в педагогическом воздействии и влиянии на детей. Как писал А.А. Бодалев: «Первое впечатление ученика об учителе является важнейшей стороной взаимодействия в учебной деятельности». Это раньше считалось, что «думать о красоте ногтей» могут только легкомысленные люди. Сейчас время изменилось: окружающие часто судят о нас, в том числе и, по нашему внешнему виду. А уж внешний вид учителя служит его ученикам примером для подражания. Кстати, и родители, приходящие в школу, обращают внимание на то, как выглядят учителя, как общаются с детьми и между собой, насколько они улыбкивы. Культура одежды имеет не меньшее значение, чем культура поведения, так как внешний вид является визитной карточкой учителя. «Одежда и оде-

вает, и открывает человека». По данным Н.В. Панфёрова, 85% людей строят свое первое впечатление на основе внешнего облика человека.

### **Упражнение «Коллаж «я на работе», «я вне школы»**

*Цель:* оценить значение внешнего облика педагога в процессе своей профессиональной деятельности.

*Материалы:* ватман, журналы, ножницы, клей, фломастеры.

*Время проведения:* 15 минут работа в группах, 5-10 минут обсуждение.

*Инструкция:* все участники делятся на две группы. Каждая группа должна оценить внешний облик педагога: стиль одежды, причёска, макияж и т. д. Первая группа составляет коллаж «Педагог на работе», вторая — «Педагог вне школы». На выполнение задания отводится 15 минут.

*Вопросы для обсуждения:*

- Сложно ли было подобрать соответствующий образ?
- На какие компоненты внешнего облика вы обратили особое внимание?
- Всегда ли стиль педагога на работе и вне ее одинаков?

*Слово ведущему.*

- Внешний вид учителя имеет довольно большое значение, так как его работа связана с общением с большим количеством людей, при этом основная часть — дети. В этом случае, классический, даже немного консервативный вид куда уместнее, чем ультрамодные наряды.
- Внешний вид педагога должен отличаться элегантностью, аккуратностью, чистотой и опрятностью, внушать уважение и вызывать доверие.
- Одежда должна быть удобной, но не противоречить общепринятым нормам приличия.
- Идеальной формой одежды для учителя является такая, которая способствует сосредоточению внимания учеников не на изучении деталей одежды, а именно на усвоении материала. Такой одеждой может быть деловой костюм, который подчеркивает профессиональные, личные качества и официальность отношений с учениками. К деловому костюму относят пиджак с юбкой или брюками и блузку, а также элегантное платье.
- В российских традициях черный, белый и серый цвета поднимают статус личности в глазах окружающих, а яркая цветная гамма может повлиять на качество усвоения материала классом, привлекая внимание исключительно к внешнему виду учителя. Выбирая пастельные, спокойные цвета, вы можете быть уверены, что внимание будет сконцентрировано именно на изложении вашего материала. Предпочтительными цветами для деловой одежды считаются серый, черный, коричневый, бежевый, темно-синий, темно-бордовый. Блузки



и рубашки могут быть нежных пастельных тонов. Старайтесь избегать люрекса, кожи, блесток и искусственных материалов.

- Украшений должно быть минимальное количество, они не должны быть яркими и броскими, если учитель не хочет, чтобы в течение всего урока ученики внимательно изучали новое кольцо, вместо того чтобы учиться.
- Позаботьтесь о прическе, макияже и маникюре: вы должны производить впечатление ухоженной женщины. Чтобы выглядеть максимально естественно, макияж и маникюр подберите в сдержанных нейтральных тонах. Прическа должна быть в меру строгой. Цвет волос должен быть естественным.
- Не приобретайте и не надевайте одежду из тканей, которые легко мнутся, потому что к середине рабочего дня будете выглядеть непрезентабельно.
- Украшения и аксессуары следует выбирать неброские: прекрасно подойдут бусы из некрупного жемчуга средней длины, тонкие кольца из благородного металла, небольшие серьги.
- Типичными деталями превосходства являются очки (идет переоценка умственного и образовательного уровня), длинные волосы у мужчин (если это не протест хиппи, то идет переоценка духовного, интеллектуального уровня, круга интересов).
- Удачно подобранный гардероб поможет своему владельцу не только произвести благоприятное впечатление на окружающих, но и подчеркнет его профессиональные и личные качества.

#### **Упражнение «Как звучит мой голос?»**

*Цель:* развитие умения управлять своим голосом.

*Материалы:* карточки с заданиями.

*Время проведения:* 10-15 минут.

Одной из важных внешней составляющей имиджа учителя, является умение управлять своим голосом, мимикой, жестами.

*Инструкция:* каждому участнику предстоит прочитать стихотворение (любое по своему желанию) с той интонацией, которая прописана на карточке с заданием. Задача группы — определить, что хотел изобразить участник.

*Карточки с заданиями:* маленький ребенок, застенчивый человек, ласковая мама, строгий папа, трусливый зайчик, уверенный мальчик.

*Вопросы для обсуждения:*

- Легко ли было передать голосом настроение героя?
  - Всегда ли мы можем передать свои ощущения при общении с детьми?
- Слово ведущему.* Голос, жесты, мимика.
- Голос — звучащий имидж педагога, его главное орудие труда на уроках, внеклассных занятиях, родительских собраниях.
  - Голосом — при правильной дикции, интонировании, громкости, выразительности — можно завоевать, влюбить, увлечь, овладеть аудиторией.

- Люди, голос которых всегда звучит в громком «ругательном» режиме, сразу отталкивают от себя других. Оправдывая себя, они заявляют: «Я не кричу, у меня такой голос». На самом деле это тревожный симптом: такое невротическое поведение они часто получают от родителей или от среды своего обитания. Для педагога такая голосовая манера — сигнал о профессиональной непригодности.
- Над своим звуковым имиджем можно работать, и успешно.
- Учителю важно контролировать свои жесты, особенно необходимо избавляться от агрессивных, которые на бессознательном уровне отталкивают детей от личности педагога.
- Мимика должна быть только доброжелательной.
- Улыбка — это самое мощное оружие в арсенале любого педагога.
- Наличие ненормативной лексики, жаргонизмов в речи педагога — показатель профнепригодности.

#### **Упражнение «Коллективный счет» (И.В. Вачков)**

*Цель:* развивать у участников группы способность работать в команде.

*Время:* 5 минут.

*Инструкция:* все становятся в круг. Задача группы — называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибки. При этом должны выполняться два условия:

- 1) никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число, то есть запрещено договариваться;
- 2) если нужное число будет названо вслух двумя и более игроками, то счет начинается с единицы.

Ведущий повторяет участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять нужно ли ему в данный момент промолчать или назвать число.

*Рефлексия занятия:* продолжите незаконченные предложения «Во время занятий я поняла...», «Меня удивило...», «Я думаю...», «Я узнал, что...».

### **Занятие 3. Эмоциональная культура педагога**

*Цель:* развивать эмоциональную отзывчивость, эмоциональную выразительность и эмоциональную устойчивость у педагогов.

#### **Ход занятия**

*Слово ведущего.* Педагогическая профессия предъявляет серьезные требования к эмоциональной стороне личности.

Переживаемые негативные эмоциональные состояния часто сопровождаются ярко выраженными вегетативными реакциями: тремор рук, заметные изменения в мимике и тоне лица, учащенное сердцебиение. Это отрицательно сказывается на самочувствии педагога, вызывает сильное переутомление, снижение работоспособности.



Учитель в своей деятельности должен стремиться к успешному решению поставленных перед ним задач, независимо от воздействующих на него негативных факторов, сохранять самообладание и оставаться для учеников примером в личностном плане. Однако внешнее сдерживание эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс, не приводит к успокоению, а наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье.

Для снятия излишнего эмоционального напряжения в профессиональной деятельности большую роль играет систематическая работа по повышению уровня эмоциональной культуры педагога. Важнейшими её показателями являются эмоциональная устойчивость, эмоциональная отзывчивость, эмоциональная выразительность.

#### **Упражнение «Передай эмоцию»**

*Цель:* развитие навыков восприятия и адекватной оценки эмоциональных состояний других людей.

*Время проведения:* 5-10 минут.

*Инструкция:* участники становятся в затылок друг к другу. Ведущий просит последнего участника задумать какую-либо эмоцию и передать её стоящему перед ним человеку без слов (прикосновением, жестом, мимикой). Задача заключается в том, чтобы каждый следующий человек передавал ту эмоцию, которую «получил», своими средствами. Когда первый человек получил «эмоциональное послание», его спрашивают, какую, по его мнению, эмоцию хотел передать ему сосед. Затем второй человек говорит, какую эмоцию он получил и передавал, и так продолжается до последнего участника. Начать желательно с более легких (для изображения) эмоций — счастье, печаль, страх, а потом перейти к более сложным — гнев, разочарование, удивление.

*Вопросы для обсуждения:*

- Легко ли было передать задуманную эмоцию?
- Каков механизм узнавания эмоций?
- Были ли верно угаданы эмоции?
- Какие эмоции угадывались легче?

#### **Упражнение «Карусель общения»**

*Цель:* развитие у педагогов способности разбираться в своих чувствах.

*Инструкция:* участники по кругу продолжают заданную ведущим фразу — «Я люблю...», «Меня радует...», «Мне грустно, когда...», «Я сержусь, когда...», «Я горжусь собой, когда...».

*Слово ведущего.* Большинство людей время от времени в определенных ситуациях бывают эмоционально неустойчивыми. Учителя также не свободны от ошибок. У них есть свои проблемы, которые могут вызвать конфликт, фрустрацию, обиду, чувство вины, но педагоги несут большую ответственность за их разрешение, чем представители других профессий, потому что в проблемные ситуации включены их ученики. Но как иногда трудно бывает себя сдерживать!

Из многочисленных приёмов повышения эмоциональной устойчивости, прежде всего, можно рекомендовать следующие.

- Пытайтесь заменять отрицательное эмоциональное состояние положительным на основе волевого усилия, самовнушения, тренировки.
- Накапливайте и фиксируйте собственный опыт педагогических находок, успехов, достижений, добрых слов и дел.
- Чаще пользуйтесь добрым юмором, поддерживающей шуткой.
- Овладейте и систематически пользуйтесь одной из систем релаксации, подходящей вам.
- Занимайтесь профилактикой фрустрирующих ситуаций, прогнозируйте ответную реакцию учеников на ваше поведение, чтобы потом не жалеть о содеянном.

#### **Упражнение «Атомы и молекулы»**

*Цель:* разделить участников на малые группы.

*Время проведения:* 1-2 минуты.

*Инструкция:* ведущий называет какое-либо число от 1 до 9. Игрокам надо объединиться в группы с таким количеством человек. В результате этой игры участников разбивают на 2 группы для следующей игры.

#### **Упражнение «Способы саморегуляции в ситуации стресса»**

*Цель:* ознакомление с техниками саморегуляции эмоционального состояния.

*Материалы:* ватман, фломастеры.

*Время проведения:* 10 минут работа в группах, 5-7 минут обсуждение.

*Инструкция:* участники разделены на 2 группы, каждой из которых необходимо ответить на вопрос «Как вы боретесь с негативными эмоциями?».

В процессе обсуждения составляется список способов борьбы с негативными эмоциями (варианты ответов могут быть представлены как словами, так и форме рисунка).

*Возможные варианты ответов:* спортивные занятия, контрастный душ, мытье посуды, рисование и кляксы, скомкать газету и выбросить ее, спеть любимую песню, послушать музыку или посмотреть телевизор, покричать то громко, то тихо, потанцевать под музыку — причем как спокойную, так и «буйную», смотреть на горящую свечу, вдохнуть глубоко до 10 раз, погулять в лесу.

*Слово ведущего.* Релаксация — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения.

Разумеется, она не решает всех забот и проблем, но, тем не менее, ослабит их воздействие на организм, и это очень важно.

Осваивать методы релаксации нужно не тогда, когда, как говорится, «жареный петух клонет», а заранее, пока для этого нет необходимости.



*К методам релаксации относятся:*

- дыхательные упражнения;
- упражнения на снятие мышечного напряжения;
- визуализация.

**Дыхательная гимнастика. Методика выполнения дыхательных упражнений**

1. Сядьте на стул (боком к спинке), выпрямите спину и расслабьте мышцы шеи.

2. Руки свободно положите на колени и закройте глаза, чтобы никакая визуальная информация не мешала вам сосредоточиться. Сосредоточьтесь только на своем дыхании.

3. При выполнении дыхательного упражнения дышите через нос, губы слегка сомкнуты (но не сжаты).

4. В течение нескольких минут просто контролируйте свое дыхание. Обратите внимание на то, что оно легкое и свободное. Ощутите, что выдыхаемый воздух более холодный, чем вдыхаемый. Следите лишь за тем, чтобы дыхание было ритмичным.

5. Теперь обратите внимание на то, чтобы во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы — особенно при вдохе не следует расправлять плечи. Они должны быть расслаблены, опущены и слегка отведены назад. После вдоха, естественно, должен последовать выдох. Однако попытайтесь продлить вдох. Это вам удастся, если, продолжая вдох, вы как можно дольше удержите от напряжения мышцы грудной клетки. Думайте о том, что теперь вам предстоит продолжительный выдох. Глубокий вдох и последующий продолжительный выдох повторите несколько раз.

6. Сейчас контролируйте ритм дыхания. Ведь именно ритмичное дыхание успокаивает нервы, оказывает противострессовое действие. Выполняйте медленный вдох, успевая при этом сосчитать в среднем темпе от одного до шести. Затем — пауза. Тренируйте ритмичное дыхание примерно 2-3 минуты. Продолжительность отдельных фаз дыхания в данном случае не так важна — гораздо важнее правильный ритм. Этот простой способ ритмичного дыхания вы можете в любое время вспомнить и повторить.

*1. Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом*

#### **Упражнение «Отдых»**

Исходное положение — стоя, выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1—2 минуты. Затем медленно выпрямитесь.

#### **Упражнение «Передышка»**

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глу-

боким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улечиваются.

*2. Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом*

#### **Упражнение «Мобилизующее дыхание»**

Исходное положение — стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох — такой же продолжительности, как вдох. Затем постепенно увеличивайте фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем — фаза выдоха:

4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4;

8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8;

8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4.

Дыхание регулируется счетом преподавателя, проводящего занятия, еще лучше с помощью метронома, а дома — мысленным счетом самого занимающегося. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе его удобно приравнять к скорости шагов.

#### **Упражнение «Замок»**

Исходное положение — сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях в положении «замок». Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2-3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

#### **«Звуковая гимнастика»**

*Цель:* знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Пропеваем следующие звуки:

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

Х — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

*Упражнения на снятие мышечного напряжения*

*Цель:* осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения.

**Упражнение «Мышечная энергия»** (выработка навыков мышечного контроля)

**Инструкция участникам:**

- Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!
- Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный — напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.
- Напрягите левую ногу — как если бы вы вдавливали каблук гвоздь в пол. Проверьте, как распределена мышечная энергия в теле. Почему напряглась и правая нога? А в спине нет излишков напряжения?
- Встаньте. Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы вам положили на спину ящик с большим грузом. Проверьте напряжение в теле.

**Упражнение «Напряжение — расслабление»**

Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

**Упражнение «Дождик»**

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

**Визуализация.** Визуализация — это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций.

**Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»**

В течение нескольких минут сконцентрировать свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможности:

- Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.
- Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.
- Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.
- В течение двух минут вспомните те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и приведите примеры каждого из них.

**Рефлексия ощущений:**

- Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на каком-либо объекте?
- На чем легче удерживать внимание — на предмете или звуке?
- От чего это зависит?
- Какие свойства внимания необходимы для концентрации?

**Упражнение «Кинопроба»** (на развитие чувства собственной значимости)

**Цель:** развитие позитивного самовосприятия, на осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими.

**Время проведения:** 5-7 минут.

**Инструкция:**

1. Перечислите пять моментов своей жизни, которыми вы гордитесь.
2. Выберите в своем списке одно достижение, которым вы гордитесь больше всего.
3. Встаньте и произнесите «Я не хочу хвастаться, но...», обращаясь ко всем, и дополните фразу словами о своем достижении.

**Вопросы для обсуждения:**

- Что вы чувствовали, делаясь своими достижениями?
- Как вам кажется, в момент вашего выступления другие испытывали то же, что и вы? Почему?

**Рефлексия занятия.** Продолжите незаконченные предложения «Во время занятий я поняла...», «Меня удивило...», «Я думаю...», «Я узнал, что...».

**Занятие 4. Профессионально значимые личностные качества педагога**

**Цель:** сформировать мотивацию для анализа собственных педагогических взглядов и установок, подчеркивания своих индивидуальных черт как личности и как профессионала, осознания их влияния на собственную профессиональную деятельность и на формирование личностных качеств воспитанников.

**Ход занятия**

**Слово ведущего.** Профессионально значимые личностные качества педагога — это характеристики умственной, эмоционально-волевой и нравственной сторон личности, влияющие на продуктивность (успешность) профессионально-педагогической деятельности учителя и определяющие ее индивидуальный стиль.

- гражданственность (социальная ответственность; готовность личности деятельно, энергично содействовать решению общественных проблем);
- любовь к детям (гуманизм, доброжелательность, чуткость, отзывчивость, внимательность, душевность, вежливость и т. д.);
- оптимизм (вера в силы и возможности позитивного развития ученика);



- справедливость (честность, совесть, способность действовать беспристрастно);
- общительность (педагогический такт, коммуникабельность);
- требовательность к себе и к детям (ответственность, организованность, самокритичность, добро-совестность, правдивость, дисциплинированность, гордость, чувство собственного достоинства, разумность, скромность, инициативность, активность);
- альтруизм — бескорыстие (бескорыстная забота о благе других);
- волевые качества (целеустремленность — «рефлекс цели», по выражению И.П. Павлова; выдержка, самообладание, уравновешенность, настойчивость, энергичность, решительность, терпеливость, смелость);
- толерантность — терпимость, снисходительность к людям;
- педагогическая наблюдательность (проницательность, педагогическая зоркость);
- эмпатия (умение понимать внутреннее психическое (эмоциональное) состояние ученика и сопереживать с ним это состояние не только на словах, но и на деле; эмоциональная отзывчивость);
- интеллигентность (обаяние, духовность);
- современность (наличие у учителя ощущения своей принадлежности к одной эпохе с учениками);
- доминантность (деловитость, склонность вести за собой, принятие ответственности за других, умение руководить);
- креативность (творчество).

**Упражнение «Работа с притчей»** (притча «Дерева-характеры»).

*Цель:* помощь участникам тренинга в осознании черт собственного характера, развитие навыков рефлексии.

*Материалы:* притча, спокойная музыка, бумага, карандаши.

*Время проведения:* 20-25 минут.

Притча о Деревьях-Характерах

В некотором удивительном мире в долине, раскинувшейся среди высоких и неприступных гор, в волшебном лесу, где поют свои дивные песни удивительные птицы, росли... Деревья-Характеры. Это были необычные деревья. Их внешний вид был отражением характеров людей, живших далеко-далеко за горами. У каждого Дерева-Характера от ствола отходили четыре главные ветви, а от них — множество маленьких. Эти четыре ветви имели свои названия: Отношение к людям, Отношение к делу, Отношение к себе, Отношение к вещам.

У каждого Дерева-Характера эти ветви имели свою, не похожую на других форму, свою характерную особенность. На одном Дереве-Характере ветвь Отношения к людям была пряма и устремлена вверх,

потому что была ветвью Правдивости, а на другом была скручена кольцом Лжи. Где-то ветвь Отношения к себе вызывающе торчала Самовлюбленностью, где-то прогибалась до земли от своей Приниженности, а где-то спокойно и уверенно поднималась к солнцу как воплощение Достоинства. Ветви Отношения к вещам на некоторых Деревьях-Характерах скрючились от Жадности, а на других обилием листы обнаруживали свою Щедрость.

Очень разные Деревья-Характеры росли в этом волшебном лесу. Под некоторыми Характерами трескалась земля — такими они были тяжелыми, зато легкие Характеры буквально парили в воздухе, едва цепляясь за почву корнями. Встречались Характеры, сплошь — от корней до кроны — покрытые иголками, и потому они были очень колючими. А иные напоминали телеграфные столбы с едва заметными отропками — это были прямые Характеры. Даже бензопила не смогла бы распилить твердые Характеры, а мягкие Характеры были настолько податливы, что их стволы можно было запросто мять, как глину. Были среди них очень красивые и безобразные, высокие и низкие, стройные и стелющиеся по земле. Так непохожи были Деревья-Характеры, потому что росли они на разных почвах, неодинаково согревало их солнце, иначе обдувал ветер, не поровну давал влаги дождь.

А ведь и у каждого человека в жизни складывается все по-разному, верно? Порой налетала в волшебную долину свирепая буря, яростно бросалась она на Деревья-Характеры: иные ломала или вырывала с корнем, другие гнула до земли, но сломать не могла. Были и такие, что не склонялись даже под самым сильным ураганным ветром и лишь гордо распрямляли свои могучие ветви — ветви Отношения к себе, Отношения к людям, Отношения к делу и Отношения к вещам.

У каждого человека в этом волшебном лесу есть его собственное Дерево-Характер, которое своим видом отражает присущий ему характер. Многие люди хотели бы побывать там, посмотреть, как выглядит их Дерево-Характер.

*Инструкция:* каждому участнику необходимо представить и изобразить в цвете свое собственное «Дерево-характер» с ветвями: «Отношение к людям», «Отношение к делу», «Отношение к себе», «Отношение к вещам». А также отметить на рисунке, кто бы мог жить в тени вашего дерева, и придумать имя своему дереву — что оно будет символизировать.

*Вопросы для обсуждения:*

- Как складывался у вас образ вашего «Дерева-характера»?
- Какие ветви вы сделали особенными и почему?
- Испытывали ли вы затруднения в изображении своего дерева?

**Упражнение «Бабочки»**

*Цель:* показать значимость эмпатического слушания в процессе общения.

*Время проведения:* 7-10 минут.





**Инструкция:** участники разбиваются на пары, первый из пары становится взрослым, второй — ребенком.

Ситуация №1. Дети выходят за дверь. Взрослым дается задание, не обращать внимания на обращения к ним детей. Дети должны подбежать к своему взрослому и показать пойманную бабочку: «Мама, мама, смотри, какую я бабочку поймал!».

Ситуация №2. Дети выходят за дверь. Взрослым дается задание со вниманием отнестись к ребенку. Дети должны подбежать к своему взрослому и показать пойманную бабочку: «Мама, мама, смотри, какую я бабочку поймал!».

**Вопросы для обсуждения:**

- Какие чувства испытывали «дети» в первом случае?
- Какие чувства испытывали «взрослые» в первом случае?
- Какие чувства испытывали «дети» в первом случае?
- Какие чувства испытывали «взрослые» в первом случае?

**Упражнение «Рассказ из заголовков»** (Э. де Боно)

**Цель:** развитие дивергентного мышления, способность находить альтернативы.

**Материалы:** газета, ножницы.

**Время проведения:** 10-15 минут.

**Слово ведущего.** Креативность. Каждый педагог потенциально владеет творческой способностью, нужно только найти их в себе, преодолеть психологические препятствия, который ограничивают их развитие, овладеть методами творческой деятельности.

**Инструкция:** участники берут один экземпляр газеты и просматривают заголовки. Задача — составить вместе как можно больше заголовков так, чтобы получился какой-нибудь рассказ. Этот рассказ должен сам по себе иметь смысл. Если приходится заполнять пробелы выдуманными словами, то рассказ не совсем удался. Чем больше заголовков, чем длиннее рассказ, тем большего успеха участники могут добиться. Вырезав заголовки, необходимо составить из них различные комбинации. Можно выполнить вариант задания, взяв картинку (фотографию) из газеты и подобрав к ней заголовок. Это может быть любой заголовок, кроме «родного» (того, который действительно соответствует этой картинке). Комбинация может быть как серьезной, так и шуточной (постарайтесь по возможности получить шуточную комбинацию).

**Вопросы для обсуждения:**

- Получилось ли у вас составить рассказ?
- **Рефлексия занятия:** продолжить незаконченные предложения «Во время занятий я поняла...», «Меня удивило...», «Я думаю...».

## **Занятие 5. Педагог как руководитель и организатор**

**Цель:** дать возможность участникам проверить себя и свою готовность стать лидером, развивать способности лидера соединять идеи из разных областей эмпирического и чувственного опыта.

**Ход занятия**

**Слово ведущего.** В силу своих должностных обязанностей педагог выступает не только как руководитель своей деятельности, но и деятельности своих учеников.

Организаторские способности это, во-первых, способность организовать ученический коллектив, сплотить его, воодушевить на решение важных задач и, во-вторых, способность правильно организовать свою собственную работу. Организация собственной работы предполагает умение правильно планировать и самому контролировать её. У опытных учителей вырабатывается даже своеобразное чувство времени, умение правильно распределить работу во времени, укладываться в намеченные сроки.

**Упражнение «Коммуникативные и организаторские способности»** (тест, см. Приложение 2 на CD-диске)

**Цель:** оценить развитие у педагогов организаторских и коммуникативных способностей.

**Материалы:** бланки для самодиагностики.

**Инструкция:** самотестирование проходит на основе принципа конфиденциальности: педагогам раздаются индивидуальные бланки для ответов, которые с этого момента являются их собственностью, а для интерпретации шкал ведущий зачитывает все возможные варианты результатов.

Затем группа приглашается к обсуждению, содержанием которого становятся не полученные результаты, а мысли и чувства, возникшие в связи с результатами самотестирования.

**Вопросы для обсуждения:**

- Какие ощущения вызвало у вас предстоящее самотестирование (предстоящие результаты)?
- Совпадает ли полученная картина с вашими представлениями о себе?
- Какой характер имеют эти расхождения?
- Информация по какой из шкал для вас является более значимой?
- Насколько объективно, на ваш взгляд, этот тест может отразить психологический портрет педагога?

**Упражнение «Новый Юлий Цезарь»**

**Цель:** эффективно тренировать взаимодействие с партнером при максимальной концентрации и скорости реакций, развить умение эффективно действовать в нескольких направлениях.

**Время проведения:** 10-15 минут.



**Инструкция:** это упражнение возвращает нас к рассказам об императоре Юлии Цезаре, который обладал поразительной способностью одновременно качественно выполнять несколько различных действий.

В каждом раунде будет участвовать 8 игроков: 2 основных участника — Юлиев Цезарей и по 3 дополнительных к одному основному.

Основные участники — Юлии Цезари выходят и садятся на стулья друг напротив друга на расстоянии 1,5-2 метра, второй и третий участники садятся справа и слева от Юлиев Цезарей, четвертый становится за спиной Юлиев Цезаря.

Основная задача Юлиев Цезарей договориться друг с другом пойти в кино (решить, какой фильм будут смотреть, где, когда).

Участник справа — говорит простые движения, которые Юлий Цезарь должен выполнять в процессе разговора (поднять правую руку, встать и т. д.).

Участник слева — задает любые вопросы простого содержания, на которые Юлий Цезарь должен отвечать в течение разговора.

Участник, стоящий сзади, должен показать «противоположному» Юлию Цезарю определенную ситуацию, которая имеет сюжет. Задача Юлиев Цезарей увидеть ситуацию и понять ее содержание.

Упражнение продолжается в течение 2-3 минут. Затем можно повторить с другими участниками.

**Вопросы для обсуждения:**

- Удалось ли договориться, при этом выполняя предложенные задания?
- Какие действия сложнее было делать: выполнять движения по инструкции, или отвечать на вопросы, или понять сюжет третьего участника?
- Случались ли во время упражнения мгновения кризиса, когда вы понимали, что теряете контроль над ситуацией? Что помогло вам преодолеть такие моменты?

**Слово ведущего.** Организаторские способности являются профессионально важными для учителя. Но постоянно организуя других, он, прежде всего, должен уметь правильно организовать самого себя.

**Самоменеджмент** — это использование испытанных методов работы в повседневной практике, для того чтобы оптимально и со смыслом использовать свое время.

#### **Упражнение «Восприятие времени»**

**Цель:** определить у педагогов их внутреннее восприятие времени.

**Материалы:** настольные или настенные электронные часы с секундомером.

**Время:** 5 минут.

**Инструкция:** вам сейчас предстоит определить продолжительность времени в 1 минуту. Для этого вам необходимо закрыть глаза, и по моей команде «Начали» вы будете отсчитывать 1 минуту. Как только вы

определите, что минута прошла, вы откроете глаза и, взглянув на секундомер, сможете определить, сколько реально прошло времени.

**Вопросы для обсуждения:**

- Удалось ли вам точно определить заданное время?
- Что вы можете посоветовать тем, кто не смог точно определить минуту?

#### **Упражнение «Палитра дня»**

**Цель:** провести анализ затруднений при организации времени в течение дня.

**Время проведения:** 10 -15 минут.

**Инструкция:** участникам необходимо написать те дела, которые они делают в течение дня. После чего оценить те «помехи», которые препятствуют в их успешном выполнении. На выполнение задания отводится 10 минут.

**Вопросы для обсуждения:**

- Удалось ли распределить свои повседневные дела во времени?
- Какие помехи вы смогли выделить?

**Слово ведущего.** Список «поглотителей» времени:

1. Нечеткая постановка цели (отсутствие полного представления о предстоящих задачах и путях их решения).
2. Отсутствие приоритетов в делах.
3. Попытка много сделать за один раз.
4. Плохое планирование трудового дня.
5. Личная неорганизованность («заваленный» рабочий стол, поиски записей, памяток и т. д.).
6. Чрезмерное чтение.
7. Недостаток мотивации (индифферентное отношение к работе).
8. Недостатки кооперации или разделения труда (редкое делегирование (перепоручение) дел, недостаточный контроль за перепорученными делами).
9. Отрывающие от дел телефонные звонки, неожиданные посетители.
10. Неспособность сказать «нет».
11. Отсутствие самодисциплины.
12. Неумение доводить дело до конца, откладывание дел «на завтра».
13. Излишняя коммуникабельность, «болтовня» на частные темы.

Таким образом, освободившись от «поглотителей» вашего времени и выяснив слабые места в самоорганизации, вы сможете высвободить значительные резервы времени для себя.

**Слово ведущего.** Каждодневная работа педагога является большой нагрузкой на психику человека, так как все время ставит перед ним новые трудно разрешимые задачи, без времени на обдумывание или расчета наиболее удачного решения.



### Упражнение «Моя копилка»

**Цель:** развитие умения уверенно реагировать в нестандартных ситуациях.

**Материалы:** карточки с описанием ситуаций.

**Время проведения:** 10 минут.

**Инструкция:** участникам предлагаются карточки с описанием ситуаций. Участники по очереди берут карточки и читают текст. Необходимо определить, есть ли в запасаках опыта и личности неожиданные ходы и решения, которые могут сработать в предложенной ситуации.

**Ситуации:**

- «Неожиданно посреди рабочего дня выяснилось, что у коллеги день рождения. Нужно срочно придумать подарок. Есть ли у вас что-то оригинальное на этот случай?»
- «Вы с детьми отправились в поездку. Неожиданно ближе к вечеру в гостинице и на соседних улицах погас свет. Есть ли у вас «заготовки» на этот случай? Чем бы вы могли быть интересны детям?»
- «Назначен праздничный концерт, предполагается несколько номеров от педагогов. Неожиданно все ангажированные педагоги-артисты заболели! Чем вы можете спасти ситуацию?»

**Вопросы для обсуждения:**

- Часто ли вам приходится сталкиваться с неожиданными ситуациями?
- Легко ли вам было найти выход в данном конкретном случае?

**Рефлексия занятия:** продолжить незаконченные предложения «Во время занятий я поняла...», «Меня удивило...», «Я думаю...», «Я узнал, что...».

### Занятие 6. Эффективные приемы общения

**Цель:** расширение представлений о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения, развитие базовых коммуникативных умений.

#### Ход занятия

**Слово ведущего.** Важное умение, которым должен обладать каждый педагог, — это способность к общению, умение найти правильный подход к учащимся, установить с ними целесообразные, с педагогической точки зрения, взаимоотношения, наличие педагогического такта.

#### Упражнение «Рецепт успеха»

**Цель:** рассмотреть основные компоненты, которые помогают добиться успеха.

**Время проведения:** 10 минут на работу в группах, 5-10 минут на обсуждение.

**Инструкция:** все участники делятся на две группы. Каждая группа попробует примерить на себя роль шеф-повара и составить новый рецепт, но рецепт непростой: 1 группа — рецепт успеха, 2 группа — коктейль уверенности. Подумайте, какие ингредиенты

должны входить в состав вашего рецепта и в каком количестве.

**Вопросы для обсуждения:**

- Получилось ли составить рецепт?
- Удалось ли вам достаточно полно составить рецепт?

#### Упражнение «Копия»

**Цель:** развитие умения межличностного взаимодействия, грамотного построения своей речи, умения проследить значение обратной связи в процессе общения.

**Материалы:** карточки с изображениями (см. Приложение 3 на CD-диске).

**Время проведения:** 20 минут.

**Инструкция:** упражнение проводится в два этапа.

На первом этапе коммуникация односторонняя. Вероятность ошибки весьма велика, поскольку слушатели не могут переспрашивать говорящего.

1. Группа садится полукругом. Каждый берет себе карандаш и бумагу.

2. Предложите любому желающему взять на себя тяжелую роль — коммуникатора. Коммуникатор садится напротив остальной группы и получает материал к этому упражнению. Его задача — так описать картину с листа, чтобы остальные участники могли нарисовать ее на своих листах идентично образцу. Каждый работает только для себя, переспрашивать коммуникатора запрещено. Если у коммуникатора сложилось впечатление, что он предоставил достаточно информации, он просто говорит о том, что закончил.

3. Участникам показывается оригинал, чтобы они смогли сравнить с ним свое произведение. Обращается внимание на то, что всем давалась одинаковая информация, но картины все равно различаются. Как можно это объяснить?

**Вопросы для обсуждения:**

- На что нужно обращать особое внимание при односторонней коммуникации?
- В чем преимущество двусторонней коммуникации?

**Слово ведущему.** Памятка учителю по подготовке к выступлению.

1. Обозначьте тему выступления (словом или словосочетанием).
2. Подумайте о том, кому это выступление будет предназначено.
3. Определите его цель (рассказать, развлечь, сравнить, убедить и т. д.).
4. Составьте примерный план-схему выступления. Для этого вспоминайте все, что вы уже знаете или о чем хотите упомянуть.
5. Соберите необходимую информацию.
6. Сформулируйте основную идею вашего выступления в виде законченного предложения.



7. Уточните ее дополнительными или сопутствующими идеями.

8. Запишите эти идеи законченными предложениями.

9. Логично расположите их по порядку и составьте окончательный план выступления. Для этого определите способ изложения мысли. Он может быть построен на индукции, дедукции, аналогии и т. д.

10. Дополните каждый пункт плана ключевыми словами, отражающими основную идею.

11. При желании напишите полный текст выступления.

12. Отрепетируйте свое выступление перед зеркалом.

#### **Упражнение «Постройтесь по порядку»**

*Цель:* развитие умения видеть и понимать язык жестов и мимики.

*Время:* 10-20 минут.

*Инструкция:* участникам группа предлагается построиться по порядку в соответствии с днем и месяцем рождения (год рождения не учитывается). Важное условие: договариваться можно только с помощью мимики и жестов, разговаривать строго запрещено.

*Вопросы для обсуждения:*

- Удалось ли вам точно выстроиться по порядку?
- Что было легко, а с какими трудностями вам пришлось столкнуться?

#### **Упражнение «Самолетик»**

*Цель:* развитие умения устанавливать рабочие отношения, находить оптимальные пути решения конкретных задач.

*Инструкция:* участники делятся на две группы. Каждой группе выдается по одному листу формата А4 и дается 5 минут на обсуждение. Задача каждой группы — сложить из этого листа самолетик. Победит та команда, чей самолет улетит дальше. Самое главное — соблюдать следующие условия. Одновременно собирают самолетик только два человека. Эти два человека могут сделать только один перегиб, затем они должны уступить место другой паре. При этом участник можете пользоваться только одной рукой, вторая рука убирается за спину.

*Вопросы для обсуждения:*

- Какие трудности возникли у вас при выполнении данного упражнения?
- Было ли желание воспользоваться другой рукой?

*Рефлексия занятия:* продолжить незаконченные предложения «Во время занятий я поняла...», «Меня удивило...», «Я думаю...», «Я узнал, что...».

#### **Занятие 7. Я в своих глазах и глазах других людей**

*Цель:* способствовать дальнейшему самораскрытию, развитие умения анализировать и определять

психологические характеристики, свои и окружающих людей.

#### **Ход занятия**

**Упражнение «Взаимные презентации»** (И.В. Вачков)

*Цель:* осознание своих личностных качеств, осознание себя, своей Я-концепции, развитие рефлексии.

*Время проведения:* 20-25 минут.

*Инструкция:* все участники разбиваются на пары. Каждой паре дается 10 минут на то, чтобы рассказать друг другу о себе как можно подробнее. Участникам важно получить как можно больше разносторонней информации о своем партнере, а также отразить в самопрезентации следующие вопросы:

- Чего я жду от работы семинара?
- Что я ценю в самом себе?
- Что я умею делать лучше всего?

Спустя 10 минут участники приступают к презентации, которая проходит следующим образом: один из членов пары сидит на стуле, второй встает за его спиной. Стоящий говорит от лица сидящего ту информацию, которую он успел узнать за отведенное время. Время на презентацию ограничено 1 минутой, по истечении которой ведущий останавливает говорящего. Таким образом, задача участников построить свою презентацию так, чтобы она длилась ровно 60 секунд. После этого любой член группы имеет право задать выступающему любые вопросы, на которые он должен ответить также от лица сидящего. Понятно, что участник может и не знать истинного ответа на заданный вопрос, но ему нужно понять, почувствовать, как бы ответил его партнер. Тот участник, которого презентуют, не может вмешиваться и должен молчать.

*Вопросы для обсуждения:*

- Удалось ли вашему партнеру верно изложить сведения о вас?
- Хотелось ли вмешаться в процесс презентации?
- Что было сложнее: делать презентацию для своего собеседника или слушать то, что получилось?

#### **Упражнение «Рекламный ролик»** (И.В. Вачков)

*Цель:* осознание чувств и состояний человека, развитие умения создать образ партнера, дать возможность педагогам посмотреть на себя глазами других участников, оценить то впечатление, которое они производят на окружающих.

*Материалы:* карточки с именами участников группы.

*Время проведения:* 10 минут на подготовку, 10-15 минут презентацию роликов.

*Инструкция:* каждому участнику предлагается составить рекламный ролик одного из членов группы. Участник вытягивает карточку с именем того человека, которого ему предстоит рекламировать. Может оказаться, что участнику придется рекламировать самого себя. Основное условие — нельзя называть имя того, кого предстоит рекламировать. В рекламном

ролике должны быть отражены самые важные достоинства рекламируемого объекта. Длительность каждого ролика 1-2 минуты. После презентации группа должна угадать, кто из членов представлен в этой рекламе. При необходимости можно использовать в качестве антуража любые предметы, находящиеся в комнате, и просить других участников о помощи. Время на подготовку 10 минут.

*Вопросы для обсуждения:*

- Какие трудности возникали при составлении ролика?
- Легко ли было угадать участника, про которого был составлен ролик?
- Довольны ли вы презентацией ролика о вас?

#### **Упражнение «Визитная карточка»**

*Цель:* подчеркнуть индивидуальные черты как личности и как профессионала, осознать их влияние на собственную профессиональную деятельность.

*Материалы:* бумага, ручки.

*Инструкция:* каждый участник получает лист бумаги, складывает его по вертикали пополам и делает надпись с собственным именем. 1 сторона — ваше представление о себе, 2 сторона — представление о вас участников семинара. Сначала на 1 стороне участник прописывает качества, которые определяют его: нужно подчеркнуть как достоинства, так и недостатки. Затем все участники по кругу передают свои листы, на которых все остальные отмечают, какое впечатление этот педагог производит на них.

*Вопросы для обсуждения:*

- Согласны ли вы с высказываниями участников группы?
- Совпало ли ваше представление о своей личности с высказываниями группы?
- Кажется ли вам, что в ходе задания вы смогли лучше узнать себя?

*Рефлексия занятия:* продолжить незаконченные предложения «Во время занятий я поняла...», «Меня удивило...», «Я думаю...», «Я узнал, что...».

#### **Занятие 8. Трудности профессиональной деятельности**

*Цель:* осознание своих личностных особенностей с точки зрения того, какие возможности они открывают в профессиональной деятельности и какие накладывают ограничения.

##### **Ход занятия**

*Слово ведущего.* В процессе своей профессиональной деятельности педагоги сталкиваются с различными трудностями. При этом необходимо отметить, что они возникают как у молодых преподавателей, так и у более опытных. Характер этих трудностей разнообразен и зависит от стажа работы, категории учащихся, индивидуальных особенностей самого педагога, и знание о них и причинах их возникновения является

важным условием для оказания поддержки со стороны коллег и администрации школы.

#### **Упражнение «Список трудностей»**

*Цель:* проанализировать трудности педагогической деятельности для определения стиля и способа их разрешения,

*Материалы:* бумага, фломастеры.

*Время проведения:* 30 минут.

*Инструкция:* упражнение выполняется в 2 этапа.

*1 этап.* Участники делятся на 2 группы: 1 группа — педагоги с небольшим опытом работы; 2 группа — педагоги, проработавшие в школе много лет. Каждой группе необходимо прописать, с какими трудностями педагоги сталкиваются в своей профессиональной деятельности.

*Вопросы для обсуждения:*

- Отметили ли вы сходства и отличия в трудностях, с которыми сталкиваются молодые и опытные педагоги?
- Каков характер этих трудностей?

*2 этап.* Участникам необходимо составить рекомендации (дать совет) о тех способах, с помощью которых прописанные на первом этапе трудности можно решить. Для этого группы меняются листами (то есть 1 группа пишет рекомендации на трудности 2 группы и т. д.).

*Вопросы для обсуждения:*

- Были ли такие трудности, которые показались вам неразрешимыми?
- Насколько важна взаимопомощь в решении отдельных проблем?

#### **Упражнение «Чувства взаимопонимания»**

*Цель:* наметить стратегию выхода из различных ситуаций.

*Время проведения:* 15 минут.

*Инструкция:* участники делятся на 2 группы. Группы получают ситуацию по проблеме взаимоотношения с ребенком (Ситуация 1. Ребенок не реагирует на замечания учителя. Ситуация 2. Ученик не понимает объяснений учителя).

*Задачи группы:*

- 1) разыграть эту ситуацию;
- 2) предложить различные способы выхода с учетом личностных качеств ребенка (общительность, уверенность, замкнутость, способность принимать собственные решения и противостоять группе и др.);
- 3) оценить эффективность этих способов как с позиции взрослого, так и ребенка. Прописать чувства, которые испытывает в данной ситуации взрослый, ребенок.

На работу в группах отводится 10 минут.

Через 10 минут группы по очереди предоставляют возможные выходы из предложенной ситуации, в обсуждении принимают участие все родители и пси-



холог. Социально приемлемые позиции: терпение, выдержка; доверие и ответственность; умение выслушать и понять друг друга; ориентировка на избежание конфликта и мирное разрешение проблемы.

#### **Упражнение «Сломанные квадраты»**

*Цель:* почувствовать значение коллективной работы, сотрудничества, основанного на решении проблем по принципу «мы вместе против проблем».

*Материалы:* 3 набора разрезных квадратов.

*Время проведения:* 15-20 минут.

*Инструкция:* участники делятся на 4 команды. Перед каждой командой на отдельном столе раскладываются детали 3 квадратов. Каждая команда получает детали, принадлежащие разным квадратам, но обозначенные одной буквой (А, Б, В, Г).

Полный набор квадратов состоит из четырех конвертов, содержащих кусочки картона разной формы, которые при правильной сборке образуют три квадрата одинаковой величины. Каждой команде выдаётся один такой комплект. Секрет упражнения в том, что целый квадрат содержит части со всеми буквами А, Б, В, Г, и построить квадрат из деталей, обозначенных только одной буквой, невозможно. Задача команд собрать 4 квадрата.

*Вопросы для обсуждения:*

- Что вы чувствовали, когда складывали квадраты?
- Было ли ощущение, что не получается?
- Чему вас научило это упражнение?

*Рефлексия занятия.* Продолжить незаконченные предложения «Во время занятий я поняла...», «Меня удивило...», «Я думаю...», «Я узнал, что...».

#### **Занятие 9. Портрет современного педагога. Подведение итогов**

*Цель:* осмысление изменений, которые произошли с участниками в ситуации движения во времени (прошлое, настоящее, будущее), получение обратной связи.

##### **Ход занятия**

#### **Упражнение «Что же у нас получилось?»**

*Цель:* анализ своих достижений, полученных в ходе занятий.

*Время проведения:* 5-10 минут.

*Инструкция:* участникам необходимо ответить на ряд вопросов:

- Какие задачи вы ставили перед собой в самом начале семинара?
- Что смогли решить?
- Что не получилось?
- Оказали ли знания, полученные во время семинара, влияние на вашу профессиональную деятельность?

#### **Упражнение «Портрет идеального педагога»**

*Цель:* совместное решение креативной задачи, переживание ощущения группового достижения результатов.

*Материалы:* ватман, фломастеры.

*Время проведения:* 5 минут.

*Инструкция:* участникам предлагается нарисовать «Портрет идеального педагога». Каким он будет, решают они сами. В течение 1 минуты команда обсуждает то, каким она представляет себе «портрет», далее по цепочке каждый участник прорисовывает какой-то элемент. Когда последний человек закончил рисовать, всей команде разрешается подойти к «портрету» и внести дополнения.

*Вопросы для обсуждения:*

- Что вы чувствовали, когда рисовали «портрет»?
- Было ли желание вмешаться в работу другого?
- Ощущали ли вы важность своей работы?

#### **Упражнение «Шесть шляп мышления» (Э. де Боно)**

*Цель:* оценка работы семинара в целом с разных позиций, развитие критического мышления и социального прогнозирования.

*Материалы:* карточки с цветами шести шляп.

*Время проведения:* 20 минут.

*Инструкция:* ведущий зачитывает участникам притчу о 6 шляпах мышления.

В одной стране жил старик, который делал шляпы. Заказов на изготовление шляп у него всегда было много, так как все считали, что его шляпы приносят счастье своим владельцам.

Пришло время, и шляпника не стало. Сыновья приехали в дом отца и решили, что смогут обогатиться на наследстве, оставленном им. Обыскав весь дом, братья ничего не нашли, кроме сундука с шестью шляпами (белой, чёрной, синей, красной, зелёной, жёлтой). Братья решили, что это очень дорогой заказ, и покупатель, приехав за ним, даст большую сумму денег. Ждали-ждали братья заказчика, но никто так и не приехал. Тогда они сделали вывод, что это и есть наследство, оставленное отцом, и взяли шляпы себе.

Первый сказал: «Возьми белую шляпу, так как белый — благородный цвет». «Возьму чёрную, — сказал второй, — строгий стиль меня всегда привлекал». Третий взял красную шляпу для привлечения внимания к себе. Четвёртый захотел сиять, как солнышко, излучать тепло и взял жёлтую шляпу. Пятый брат очень любил природу, ему нравилось наблюдать за тем, как всё меняется, он взял себе зелёную шляпу. А шестой хотел познать всё неизведанное — он выбрал синюю шляпу.

Братья разъехались. Через несколько лет они вновь встретились в доме отца.



Первый брат, который выбрал белую шляпу, научился видеть детали во всём происходящем, анализировать факты и события.

Второй брат, выбравший красную шляпу, стал эмоционально чувствительным, и кому-то это нравилось, кому-то — нет.

Третий начал видеть всё в чёрном цвете, обращал внимание на недостатки во всём. И многим это даже нравилось.

Брат, который взял жёлтую шляпу, находил во всём только хорошее, видел всё в светлых тонах, многим помог, хотя некоторые называли его наивным.

Всё, к чему прикасался пятый брат, раскрывалось, кипело идеями. Он вдруг обнаружил в себе много талантов, о которых даже и не подозревал.

Брат в синей шляпе научился видеть масштабно, всю картину в целом, мог объяснить смысл происходящего и подсказать, куда двигаться дальше.

Участникам предлагается представить себя на месте братьев, «примерить» одну из шляп и оценить работу семинара в целом и свои результаты, которые были получены на протяжении 9 занятий. На выполнение работы даётся 5 минут.

Братья в *белой* шляпе будут искать только факты. Никаких эмоций и чувств, только факты.

Братья в *красной* шляпе — проанализируют семинар с позиции чувств, расскажут нам, что почувствовали, какие испытали ощущения.

Братья в *чёрной* шляпе попытаются предостеречь нас, найти возможные риски и опасности, которые нужно будет доработать в дальнейшем.

Братья в *жёлтой* шляпе будут искать только всё самое хорошее, будут смотреть на содержание семинара с позиции оптимиста.

Братья в *зелёной* шляпе попытаются уйти от стереотипов и стандартного мышления и предложить нам креативные идеи по улучшению программы семинара.

Братом в *синей* шляпе и «дирижёром оркестра» становится ведущий.

*Вопросы для обсуждения:*

- Какие трудности вызвало данное задание?
- Трудно ли было говорить от лица только одной шляпы?
- Какой вывод мы можем сделать из этого упражнения?

*Вывод:* при решении проблемной ситуации важно оценивать ее с разных позиций.

**Упражнение «Письмо»**

*Цель:* развитие навыков рефлексии, получение позитивной обратной связи.

*Инструкция:* участникам предлагается написать письмо, но кому это письмо будет адресовано решать только им. Адресатом может быть сам участник, ведущий или любой другой член группы. В письме можно высказать все то, что хотелось сказать, но не сказано вслух, а может, это будет пожелание. На выполнение задания отводится 10 минут.

*Рефлексия занятия. Упражнение «Чудо дерево»*

*Цель:* развитие навыков рефлексии, оценка работы семинара в целом.

*Материалы:* изображение дерева (или живое дерево), листочки 3 цветов: зеленый, красный, желтый.

*Инструкция:* участникам предлагается вырастить чудесное дерево. Каждое достижение или успех поможет дереву покрыться разноцветной листвой. Если вы достигли успехов в профессиональной деятельности, в работе — появится зеленый листочек. Если вы научились успешно общаться друг с другом — красный. Если вы достигли изменений в личном плане — желтый. Ведущий подчеркивает, что сегодня на каждой веточке появится листочек, возможно, не один. Дерево помогает осознать, что получается лучше всего, а над чем еще надо поработать.