**Кабанова Т.А.,педагог-психолог МБОУ СОШ с.Селихино. Жизнеутверждающий тренинг «Выбираем свой путь»**

**Цель:**

1. **Групповой договор**.(1 мин)

Добрый день всем! Вначале нам нужно заключить групповой договор:

Про работу мы помним всегда, но сейчас я предлагаю всего на 30 минут, забыть про неё, а вспомнить, что мы просто девчонки и отправиться в поездку. Сегодняшний день собрал нас в такую группу. У нашей группы есть правила, поднимайте руки, если согласны с нашим групповым договором:

1) плохое настроение оставить за дверью;

2) что мы слышим и видим здесь, давайте здесь и оставим;

3) разговоры, не относящиеся к теме не дозволяются;

4) мы должны бережно относиться друг к другу

**Упражнение 2.** «Автовокзал» (10-15 мин.).

Наш кабинет похож на автовокзал. Представьте, что мы в зале ожидания. Помашите мне рукой, кто ехал больше меньше 1 часа до Картели, а кто часа 2, 3, а кто больше 4 часов? Поаплодируем им!!!

Друг друга мы пока не знаем. Я предлагаю поменять сейчас свою социальную роль психолога или логопеда на другую, для того, чтобы ощутить другие эмоции и мотивы поведения, а так же расширить поведенческий репертуар. Каждому в Упр. «Автовокзал» достанется своя роль. Задача всех участников , обойти и пообщаться как можно с большим количеством пассажиров- сыграть как можно правдоподобнее свои роли, узнать, кого играют другие. Можно двигаться, разговаривать.

Обсуждение: Попрошу частного сыщика вывести за руки уголовников. Мы все разные, как и в жизни.

Кто кого играл? Почему узнавали (или нет) роли. Молодцы, вы очень постарались примерить на себя чужой жизненный опыт, учились наблюдать и взаимодействовать с разными людьми.

Каждый играет выбранную им по жребию роль: «частный детектив», «уголовник № 1», «уголовник № 2», «хулиган», «бизнесмен», «турист», «болтун», «молчун», «грибник», «алкоголик», «продавец», «пенсионер (любит делать замечания)», «вор», «мать-героиня».. Другую задачу имеют: «частный детектив», не обнаруживая себя пытается найти уголовников; «уголовник №1» и «уголовник № 2» - не выдать себя, но найти друг друга. Когда пройдет 5 минут, ведущий объявляет, что касса для билетов открыта. «Частный детектив» выходит и берет за руки двух подозреваемых им людей.

Когда мы решаемся предпринять какое-то действие или реагируем на поведение другого человека, мы каждый раз делаем для себя выбор из трех вариантов поведения:

1. Агрессивный, с проявлением прямой или косвенной агрессии, давления;
2. Пассивный, без отстаивания своих прав;

3. Уверенный, при котором человек отстаивает себя и свои права, уважая других и не нарушая отношения с ними.

**Упр. «Тренинговое имя»(5 мин.)** Чтобы купить билеты в кассе вам предоставляется прекрасная возможность, обычно недоступная в реальной жизни - выбрать себе имя. Ведь часто бывает, что кому-то не очень нравится его имя, данное его родителями, некоторым нравится , когда к ним обращаются по отчеству – Ивановна, Михайловна. А кто-то втайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир. А может вам нравится из детства ваша забавная кличка. У вас есть 30 секунд, чтобы придумать себе игровое имя и написать. Все остальные члены группы обращаются к вам только так.

Билет даётся – имя …

Итак, билеты у всех? Отправляемся по маршруту **Упр. «Портрет женщины- психолога»(5 мин.) Мызыка Рыбака**

Если вам будет подходить остановка, будете выходить на ней.

Итак, Приглашаются выйти :

* Голова (идеи просто сыплются, люблю проводить диагностику и обрабатывать, делать выводы и искать причины, Я- исследователь и диагност)
* Руки (, могу быстро печатать, строить графики, делать буклеты и брошюровать книжки, сама шью, вяжу, мастерю, крашу, строю и белю , Я - практик)
* Сердце (обожаю писать сценарии, пою, я обожаю проводить тренинги, Я- консультант )
* Ноги (я ношусь как марафонец, работаю и в школе и в д/саду, ноги меня кормят, на месте не стою, спортивная, Я- )
* Мы помним, что мы женщины и мамы. Помашите мне рукой: у кого 1-2 ребёнка, 3?, больше 3? Кто стал бабушкой и есть внуки? Здорово!!!

**Упр. «Вредные советы»**

Цель: осознание собственных способов доведения себя до стресса и придумает вредный совет.

Например: Жить только работой. Завидовать лошади, что она может спать стоя. Спит стоя, значит, голова всё время работает

Ни на минуту не расслабляться. Отгонять любую мысль о чём-нибудь приятном. Выражение лица должно быть всегда печальным.

Анализ: Какие из предложенных «советов» вы пережили в своей жизни? Каковы были последствия?

**Упр. «Прошлое, настоящее и будущее»**

Задание: Нарисуйте 3 круга, по величине должны почувствовать, наполнить содержанием, смыслом , событиями. Какие прошли, есть и будут.

Не желая никого обидеть, преклоняясь перед педагогами-тружениками, считаю необходимым показать опасности, таящиеся в профессии педагога, опасности как для него самого, так и для тех, на кого направлена его деятельность. В процессе роста педагогического стажа происходит деформация личностных характеристик педагога. Исследование, проведённое в НИИ В.М. Бехтерова свидетельстуют о том, что 73,6: учителей отмечают у себя нарушение в эмоциональной сфере (повышенная раздражительность, обидчивость, снижение работоспособности )

Анкета № 2 Цель: выявить факторы, стимулирующие и препятствующие обучению, развитию, саморазвитию учителей в школе

**стимулирующие факторы**

Прохождение личностью кризисных периодов не ограничивается детским возрастом. На протяжении всей жизни человека происходит чередование критических и стабильных периодов. Критические периоды- самые конфликтогенные.

30-33 лет- нормативный кризис (столкновение жизненных планов и реальности, человек выделяет приоритеты и понимает, что не стоит самоутверждаться везде)

33-40- девиз «Я хочу» сравнительно стабильное самоутверждение.

38-43- для многих является кризисным, достигнутое кажется недостаточным, нет новых целей и смыслов.

45-50 лет- стабильность «Я должен» . Человек научился сам себе позволять , а не ждать позволения извне. Баланс между потребностями для себя и для других. Период лидерства и квалифицированности

Для успешного преодоления старости нужна переоценка собственной личности, помимо её профессиональной роли. Дело в том, что для многих педагогов эта роль остаётся главной и доминирующей до старости.. Поэтому пожилым людям важно научиться находить в себе и другие ценные качества, строить новые сферы приложения сил, помимо чисто профессиональных. Важно принять неизбежность ухудшения здоровья и старения тела. В противном случае неизбежно отчаивание, горечь по поводу неправильно прожитых лет .

Представленная картина весьма условна, однако она даёт возможность увидеть опасности возраста.

Мудрость состоит в принятии её целиком, со всеми её взлётами и падениями.

Чтобы справиться с жизненными трудностями и двигаться вперед к самому себе, более чистому и светлому- нужны жизненные силы. Мы иногда похожи на иссякший колодец, из которого всех нужно напоить, а где же найти внутренние резервы и силы? Как наполнить себя жизненными силами. Чтобы не иссякнуть?

**Упр. «Мои ресурсы»**

Инструкция: Нарисуйте в центре листа круг с буквой Я, а вокруг лучи, на каждом из которых напишите те внутренние ресурсы, которые помогают Вам наполниться жизненными силами. (социально-приемлемые способы снятия эмоционального напряжения , без увольнения, запоев и т.д.)

*Психологические средства стрессоустойчивости*

* Чтение
* Игра с внуками, детьми
* Разговор с подругой
* Уборка дома
* Выход на природу
* Сон
* любовь
* Приготовление вкусного обеда или ужина
* Баня, сауна
* Занятия физкультурой
* Постирать бельё
* Громко попеть или послушать музыку
* Переставить мебель
* Заняться цветами или огородом

Нужно отделять служебные отношения от личных.

**Делай это все равно**

Люди часто бывают глупы и упрямы, эгоцентричны и нелогичны.

**Всё равно прощай их.**

Если ты добр, люди будут обвинять тебя в том, что под маской доброты ты скрываешь корысть.

**Всё равно оставайся добрым.**

Если ты добился успеха, тебя будут окружать притворные друзья и подлинные враги.

**Всё равно добивайся успеха.**

Если ты честен и прям, люди будут обманывать тебя.

**Всё равно будь честным и прямым.**

То, что ты строишь годы, кто-то разрушит за одну ночь.

**Всё равно строй.**

Если ты спокоен и счастлив, тебе будут завидовать.

**Всё равно оставайся счастливым.**

То добро, которое ты делаешь сегодня, завтра люди забудут.

**Всё равно делай добро.**

Отдай миру самое лучшее из того, что у тебя есть, и мир попросит ещё.

**Всё равно отдавай самое лучшее.**

Друг мой, в конце концов, то, что ты делаешь, всё равно нужно не людям.

**Это нужно только тебе и Вселенной!**

**Делай это все равно**

Люди часто бывают глупы и упрямы, эгоцентричны и нелогичны.

**Всё равно прощай их.**

Если ты добр, люди будут обвинять тебя в том, что под маской доброты ты скрываешь корысть.

**Всё равно оставайся добрым.**

Если ты добился успеха, тебя будут окружать притворные друзья и подлинные враги.

**Всё равно добивайся успеха.**

Если ты честен и прям, люди будут обманывать тебя.

**Всё равно будь честным и прямым.**

То, что ты строишь годы, кто-то разрушит за одну ночь.

**Всё равно строй.**

Если ты спокоен и счастлив, тебе будут завидовать.

**Всё равно оставайся счастливым.**

То добро, которое ты делаешь сегодня, завтра люди забудут.

**Всё равно делай добро.**

Отдай миру самое лучшее из того, что у тебя есть, и мир попросит ещё.

**Всё равно отдавай самое лучшее.**

Друг мой, в конце концов, то, что ты делаешь, всё равно нужно не людям.

**Это нужно только тебе и Вселенной!**

Анкета№ 1

Цель: Выявить способность учителя к саморазвитию

Ответьте на следующие вопросы, поставив баллы:

5- да

4-скорее да

3- и да и нет

2- скорее не соответствует

1. нет
2. Я стремлюсь изучить себя
3. Я оставляю время для развития, как бы ни был занят работой и домашними делами
4. Возникающие препятствия стимулируют мою активность
5. Я ищу обратную связь, так как это помогает мне узнать и оценить себя
6. Я рефлексирую свою деятельность, выделяя на это специальное время
7. Я анализирую свои чувства и опыт
8. Я много читаю
9. Я широко дискутирую по интересующим меня вопросам
10. Я верю в свои возможности
11. Я стремлюсь быть более открытым
12. Я осознаю то влияние, которое оказывают на меня окружающие люди
13. Я управляю своим профессиональным развитием и получаю положительные результаты
14. Я получаю удовольствие от освоения нового
15. Возрастающая ответственность не пугает меня
16. Я положительно отнёсся бы к моему продвижению по службе

*Подсчитайте общую сумму баллов:*

75-55- активное развитие

54-36- отсутствует сложившаяся система саморазвития, ориентация на развитие сильно зависит от условий

35-15- остановившееся развитие, которое надо будить

Анкета «Педагогические барьеры»

Цель: выявить факторы, стимулирующие и препятствующие обучению, развитию, саморазвитию учителей в школе

Ответьте на следующие вопросы, поставив баллы:

5- да

4-скорее да

3- и да и нет

2- скорее не соответствует

1. Нет

Препятствующие факторы:

1. Собственная инерция
2. Разочарование в результате имевшихся ранее неудач
3. Отсутствие поддержки и помощи в этом вопросе со стороны руководителей
4. Враждебность окружающих (зависть, ревность), плохо воспринимающих в Вас перемены и стремление к новому
5. Неадекватная обратная связь с членами коллектива и руководителями (непонимание Вас, конфликты)
6. Состояние здоровья
7. Недостаток времени
8. Ограниченные ресурсы, стесненные жизненные обстоятельства
9. Другое

Стимулирующие факторы:

1. Школьная методическая работа
2. Обучение на курсах
3. Пример и влияние коллег
4. Пример и влияние руководителей
5. Организация труда в школе
6. Доверие
7. Новизна деятельности, условия работы и возможность экспериментировать
8. Занятие самообразованием
9. Материальные стимулы, доплаты
10. Возможность получения признания в коллективе
11. Интерес к преподаванию, детям
12. Другое