

ТРЕНІНГ

для методичного об'єднання класних керівників
«Наше життя – таке, яким ми його бачимо»

*Шевченко О. О., методист з питань виховної роботи РМК відділу освіти
Обухівської РДА, Київської обл.*

Мета: акцентувати увагу учасників на почутті оптимізму щодо реальності, сприяти корекції системи цінностей та особистих потреб.

Обладнання: фліп-чарт, аркуші з «Правилами роботи групи».

ХІД ТРЕНІНГУ

Вправа «Привітання»

Мета: навчити знімати психологічне напруження, налаштуватися на подальшу роботу.

Кожен учасник вітається з іншими потисканням рук, називаючи при цьому своє ім'я; потім – ім'я того, з ким він вітається.

Прийняття правил роботи групи.

Мета: створення робочої атмосфери.

Починаємо роботу з прийняття правил роботи в групі, які розміщені на фліп-чарті.

1. *Я тут такий, як і в повсякденному житті.*
2. *Неправильний погляд не існує.*
3. *Висловлюємося по черзі.*
4. *Правило піднесеної руки.*
5. *Ситуація «тут і зараз».*

Правила обговорюємо, якщо необхідно доповнюємо, і приймаємо.

Вправа «Історія з торбинки»

Мета: розвиток навичок самопрезентації, уяви, креативності, самоприйняття.

Обладнання: торбинка з різними предметами.

Уточнення: подбайте про те, щоб кількість предметів була більшою за кількість учасників тренінгу, а також про різноманітність предметів.

Інструкція. Кожен учасник по черзі витягає по одному предмету з торбинки навмання. Далі він потрібно охарактеризувати предмет від свого імені. Тренер витягує предмет першим. Наприклад: «Я – книжка, цікава, корисна, допомагаю

людям знаходити відповіді на запитання, що їх цікавлять, іноді приношу приємні несподіванки, як у ситуаціях, коли в книзі знаходиш забуту листівку від дорогої серцю людини».

Запитання для обговорення.

- Чи складно було асоціювати себе з предметом?
- Чи дізнались ви щось нове про учасників?

Вправа «Несподіваний гість»

Мета: проаналізувати власні негативні емоції, їх прояви та ефективність моделі поведінки у незвичайній ситуації, розвиток толерантності, децентрації.

Інструкція. Група виконує вправу одночасно. Присутні утворюють два кола так, щоб кожен учасник мав пару. У внутрішньому колі – «господар», який відчиняє двері, а у зовнішньому – «несподіваний гість». Зовнішнє коло повільно рухається. Коли пара утворилася, ведучий повідомляє, хто несподівано прийшов. «Гість» може бути для «господаря» як приємним (наприклад, найкращий друг, з яким не бачились кілька років, людина, з якою завжди приємно зустрітись, той, хто розуміє з пів слова, просто приємна для вас людина), так і не дуже (наприклад, людина, яка нібито розпускає про «господаря» плітки, людина, з якою раніше у «господаря» був конфлікт, людина, яка веде себе зверхньо, людина, яка з вами навіть не вітається у повсякденному житті, дуже заздрісна людина). «Господар» показує своє ставлення до несподіваного гостя без урахування правил етикету. Далі внутрішнє та зовнішнє коло міняються місцями.

Запитання для обговорення.

- Які емоції було важко показувати і чому?
- Як ви почувалися у ролі «несподіваного гостя»?

Вправа «Педрада»

Мета: акцентувати увагу на розмінні того, що кожна людина - індивідуальність.

Обладнання: текст повідомлення

Інструкція. Серед учасників тренер обирає 5-6 осіб, які хочуть брати активну участь. Один із обраних учасників залишається в приміщенні, решта йде за двері. Тренер зачитує учаснику, що залишився, повідомлення про те, що відбувалось на засіданні педради, яке колега нібито пропустив. Завдання учасника – уважно слухати і запам'ятовувати якнайбільше інформації. Коли інформацію прочитано, в аудиторію запрошують ще одного учасника. Тепер

уже учасник № 1 переказує колезі почуту інформацію і т.д., доки всі педагоги не будуть у курсі інформації із засідання педради.

Текст повідомлення

Повідомлення для колеги, який пропустив засідання педради
9 грудня о 16.00 відбулося засідання педради для працівників нашої школи. На ньому обговорювали важливі питання. Почнімо із найприємнішого: 18 грудня в школу приїжджає цирк. Квитки коштують 15 гривень. Заступник директора з виховної роботи наголосила на тому, що кожен класовод і класний керівник повинен вести документацію по роботі з обдарованими дітьми. 20 січня наявність цієї документації перевірить комісія з відділу освіти. До 20 грудня треба здати списки важковиховуваних дітей. 21 грудня організовано поїздку до міста Вінниця в Театр юного глядача, який знаходиться на вулиці І.Франка, 27. Передайте дітям, що проїзд буде безкоштовним, а на квитки потрібно взяти 30 грн. Про всяк випадок необхідно взяти із собою додаткові кошти. У випадку, якщо після закінчення вистави буде час, - сходимо до кав'ярні.

Запитання для обговорення.

- Чи ефективною, на вашу думку, є така комунікація?
- Чому інформація, яку повідомляли учасники перетерпіла таку трансформацію?

Вправа «Мислимо позитивно»

Мета: формування позитивного мислення, розвиток *децентрації.

Обладнання: картки для кожного учасника із записами.

Інструкція. Кожен учасник отримує карту з описом складної ситуації, завданням якої є – знайти позитивну сторону і переформулювати запис. Наприклад: «Учні зіпсували в класі шпалери, випадково обливши їх фарбою» можна сформулювати так: «Тепер у нас є привід зробити в класі сучасний та гарний ремонт». Нові твердження учасники записуються у картки, які учасники розміщують на фліп-чарті.

Орієнтовні записи

1. Вас просять замінити вчителя, предмет якого вам складно викладати.
2. Учень має низькі оцінки з вашого предмета.
3. Кілька місяців поспіль на роботі виникають неприємні інциденти.
4. Ваша колега постійно про вас пліткує.
5. Ви постійно їсте на ніч, хоч знаєте, що це провокує збільшення зайвої ваги.
6. Виплату заробітної плати затримують на місяць.
7. Директор вважає, що ви не справляєтесь з посадою класного керівника 8-го класу.
8. Заняття, проведене вами, минуло не так успішно, як ви сподівалися.
9. Учень постійно порушує дисципліну на ваших уроках.

10. Під час уроку один з учнів ніяк не може зрозуміти новий матеріал, який ви щойно пояснили.
11. Учень постійно перебиває вас протягом уроку.
12. Учні розбили вікно в класі.
13. Ви маєте зайву вагу, і це вас дратує.
14. Ваші учні втекли з уроку.
15. Батьки одного з учнів постійно пишуть скарги на всіх вчителів школи.

Запитання для обговорення.

- Чи важко було переформулювати записи позитивно?
- Чи траплялись подібні ситуації у вашому житті?

Вправа «Життя – це...»

Мета: акцентувати увагу учасників на приємних моментах життя, вмінні бачити світ позитивним.

Обладнання: аркуші формату А5, ручки.

Інструкція. Для виконання цього завдання тренер роздає учасникам аркуші формату А5 і пропонує розділити їх на дві колонки. У лівій – написати позитивні моменти життя, у правій – негативні. Кожному пропонують написати по два аспекти свого життя: і позитивний, і негативний.

Життя – це	
захоплення	розчарування

Після того, як кожен виконав завдання тренер пропонує розрізати аркуш. Праву частину відкласти, а ліву – залишити собі, наприклад, як закладку в книгу, щоб час від часу кожен з вас, дивлячись на свій запис згадував, яке прекрасне життя!

Гра «Готуємо каву»

Мета: зняти напруження, створити дружню атмосферу, об'єднатись у групи.

Інструкція. Тренер пропонує учасникам утворити групи з назвами – **кава, цукор, вода, вершки, кориця**. Тренер називає один компонент. Після цього всі представники цієї групи мають помінятися місцями. Коли говорить «**Готуємо каву**», то одночасно міняються місцями всі складові кави.

Практична робота. Кавотерапія. «Незвичайне застосування кави»

Мета: сприяти розвантаженню, стимулювати творчість, пізнати нові відчуття, створити позитивну атмосферу в групі.

Обладнання: пензлики, акварельний папір, кава розчинна та заварна, блюдця, чашки.

Тренер. Живопис кавою досить популярний у світі. Художниця Карен Еланд скопіювала полотна Леонардо да Вінчі «Джоконда». А в Росії художниця Ірина Лічіс пише кавові портрети політиків і артистів.

Цікаво, що подібні оригінальні картини не тільки будуть довго мати приємний запах, привертаючи до себе увагу ароматом напою, що бадьорить, й набудуть глянцю і не потьмяніють.

Інструкція. Учасники отримують завдання намалювати те, **чого їм не вистачає в житті**, за допомогою розчинів заварної та розчинної кави.

Тренер проводить інструктаж щодо можливості використання різних відтінків кави: чим насиченіша кава – тим темніші відтінки і навпаки

Рефлексія. Вправа «Комплімент»

Мета: обмінятися позитивними емоціями

Інструкція. Учасники стають у коло, беруться за руки й обмінюються компліментами за годинниковою стрілкою. А тренер додає: «Пам'ятайте, що життя є таким, яким ми його бачимо. Життя – це скарб. Бережіть його».

*Децентрація – це психологічна здатність відкинути власний досвід, відійти від свого «Я» і наблизитись до «Я» іншої людини. Це здатність відокремити точку відліку системи життєвих координат від власного «Я» і перенести її в будь-яке інше місце, в будь-яку іншу людину. Децентрація – здатність перенести центр світу в іншу людину, або помістити «Я» іншої людини в центр власної системи координат.

Децентрація формується впродовж перших п років життя. Відсутність децентрації у старшому віці – привід для психолога звернути особливу увагу на людину.

Література:

1. Журнал «Позакласний час», №19-20'2013, 87с.
2. Журнал «Психолог», №17 (521) 2013, 16-18 с.