**Тренинг психолога для педагогов: «Развитие коммуникативных умений и навыков педагогов»**

Цель тренинга:

Освоение педагогами приемов эффективного общения через игровые методы обучения и технику активного слушания, отработка навыков понимания себя, других людей, а также взаимоотношений между людьми

**Ход проведения:**

I. Приветствие. Вступительное слово [психолога](http://psichologvsadu.ru/).

Цель нашего [занятия - тренинга](https://psichologvsadu.ru/rabota-psichologa-s-pedagogami/treningi-dlya-pedagogov): саморазвитие, попытка овладеть своими скрытыми возможностями. Это освобождение от оков авторитарности, эмоционального холода, блокируя стереотипы в общении с другими.

Здравствуй, друг! Здороваются за руку.

Как ты тут! Хлопают по плечу друг друга.

Где ты был? Дергают за ушко друг друга.

Я скучал! Кладут руки себе на сердце.

Ты пришел! Разводят руки в стороны.

Хорошо! Обнимаются.

**Упражнение 1. «Алексей-апельсин-Амстердам».**

Вам необходимо по очереди представить себя группе следующим образом:

- назвать свое имя (так, как вы хотите, чтобы к вам обращались другие участники группы);

- назвать блюдо (фрукт, овощ, желательно любимые, которые начинаются на ту же, что и ваше имя;

- назвать город на первую букву вашего имени.

Стресс вызывают конкретные предметы, явления или события – их называют стрессорами. Важно помнить, что стрессор – лишь повод для начала стресса, а мы сами делаем его причиной нашего напряжения.

Все стрессоры можно разделить на три категории:

1) те, которые практически нам не подвластны

Это цены, налоги, правительство, погода, привычки и характеры других людей. Конечно, мы можем нервничать и ругаться по этому поводу, но изменить других людей мы не в силах, к чему тогда тратить свои нервы и силы на переживания из-за этого.

2) стрессоры, на которые мы можем и должны повлиять

Это наши собственные неконструктивные действия, неумение ставить жизненные цели и определять приоритеты, неспособность управлять своим временем, а также различные трудности в межличностном взаимодействии.

3) события и явления, которые сами по себе проблемами не являются, но мы превращаем их в проблемы

Все виды беспокойства о будущем, а также переживания по поводу прошлых событий, которые мы не можем изменить.

Итак, сейчас я предлагаю проанализировать, какие виды стрессоров доставляют вам беспокойство.

**Упражнение 2.  «Выявление стрессоров».**

Вам необходимо вспомнить те моменты, ситуации и т. д., которые являются причинами вашего стресса и вызывают у вас беспокойство, и записать их на листиках в три колонки:

1) стрессоры, которые мне неподвластны (цены, налоги, правительство, погода, привычки и характеры других людей) ;

2) стрессоры, на которые я могу повлиять (перемены во мне) ;

3) бесполезные стрессоры (беспокойство о прошлом или о будущем) .

Поскольку мы понимаем, что стрессоры в первой и последней группах нам неподвластны, работать с ними бесполезно. Мы не можем изменить их, мы можем изменить только свое отношение к ним (хотя над этим тоже можно поработать).

Но относительно второй группы стрессоров мы можем и должны что-то предпринять. Попробуйте составить себе какой-то план – что вы можете сделать, чтобы свести к минимуму воздействие на вас этих стрессоров. Может быть, нужно что-то поменять в своем распорядке дня, или пересмотреть значимость каких-то ценностей в вашей жизни, возможно, достаточно обратиться за помощью к близкому человеку, и часть проблем будет решена.

Все, что происходит у нас в голове, что мы думаем, представляем, влияет на наше состояние, причем происходит это автоматически, помимо нашего сознания.

Когда мы вспоминаем приятное событие, например, подарок от любимого человека, то при таких воспоминаниях наш организм вспоминает хорошие эмоции, и от этого становится лучше (иногда люди идут и улыбаются сами себе, это как раз тот случай). Но чаще всего мы «пережевываем» негативные случаи. Например, неприятный разговор: уже прошло 2 часа, а мы все переживаем эту ситуацию, тем самым наш организм испытывает неприятные ощущения.

У каждого человека есть свой набор способов или каких-либо вещей, которые способны поднять настроение, придать сил, когда они так нужны, помочь преодолеть какие-либо трудности. Но зачастую, под воздействием негативных обстоятельств мы не можем воспользоваться этими знаниями, хоть они и лежат на поверхности.

А ведь иногда достаточно пересмотреть фотографии с отдыха, съесть кусочек шоколада, услышать любимую мелодию и т. д.

Сейчас я предлагаю вам создать свою собственную памятку, шпаргалку, которая и будет спасательным кругом в борьбе со стрессом.

**Упражнение 3. «Дерево»**

**Ход:** Участники в быстром темпе называют известные породы деревьев. Обсуждается, что общего есть у всех деревьев (ствол, корень, крона). Каждый участник продолжает фразу: «Если бы я был деревом, я бы хотел быть…(кроной, стволом, корнем)». Далее участники разбиваются на три группы в соответствии со сделанным выбором, изображают на листе бумаги дерево и обосновывают свой выбор (можно дать общий ответ от всей группы, но если есть частные мнения, можно озвучить их). Участникам предлагается найти метафорический смысл этого упражнения: «дерево» можно рассматривать как жизненную позицию человека: кто я в этой жизни (от корня питается дерево, ствол – проводник, держит на себе всю тяжесть, крона дает дереву дышать, творить и т.д.).

**Упражнение 4.**

Известная мудрость гласит: «Доброе слово и кошке приятно», а человеку – тем более. Иногда удачно сказанное доброе слово способно поднять другому человеку настроение, развеять дурные мысли или просто вызвать улыбку! Именно это мы с вами сейчас и попрактикуем.

**Упражнение 4. «Комплимент»**

**Ход:** Ведущий напоминает, как приятно бывает получать комплименты. По кругу, передавая мягкую игрушку рядом сидящему говорит комплимент. Желательно, что бы каждый услышал о себе что-то приятное.

**Упражнение 4. «Я – дома, я – на работе»**

**Ход:** Разделить лист пополам. Составить 2 списка определений (как можно больше) «Я – дома», «Я – на работе». Как вариант можно предложить составить списки определений «Дома я никогда», «На работе я никогда». Это позволит выйти на имеющиеся стереотипы поведения, мышления.

Проанализировать:

- похожие черты, противоположные черты.

- одинаковые качества, проявляющиеся в разных модальностях, отсутствие общих черт.

- какой список было составлять легче;

- какой получился объемнее?

- каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия и т.д.

Комментарий: эти упражнения позволяют участникам посмотреть на их взаимоотношения с профессией как бы со стороны, первоначально определить свое отношение к сложившейся ситуации, отметить возможную проблемность, «перекосы» в распределении психической энергии.

**2. Приемы снижения стрессового состояния (рекомендации)**

Предлагаю вам способы снижения стрессового состояния.

1. «Массаж»

- Наиболее распространённым типом массажа является массаж Шиацу, также известный как точечный массаж. В человеческом теле есть 15 точек, воздействие на которые оказывает целебный эффект и позволяет справиться с напряжением.

- Постукивания кончиками пальцев по лицу. Задействованы указательный, средний и безымянный пальцы обеих рук. В области глаз постукивания должны быть более быстрыми.

- Поглаживания в области лба по направлению от бровей к корням волос. Задействованы те же пальцы.

- Поглаживание выступающей части щек. Движение выполняется теми же пальцами в направлении от носа к вискам.

- Кончиками среднего и безымянного пальца поглаживаем средние части щек от центра верхней губы к ушам.

- Поглаживание нижних частей щек и подбородка кончиками указательного, среднего и безымянного пальца. Движемся в направлении от подбородка к ушам. Чтобы массировать правую сторону было удобнее, нужно повернуть голову влево. Соответственно для массажа левой стороны – вправо.

**2. «Звуковая гимнастика»**

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, примите спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично поизносим звук.

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;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

3**. Упражнение на расслабление «Белое облако» (звучит тихая музыка)**

Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный тёплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы видите как оно медленно приближается к вам. Вы совершенно расслаблены. Вы в ладу с самим собой. Облако очень медленно подплывает к вам. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите всё выше и выше. И наконец вы ступаете на него. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе.

**4. Занимайтесь любимым делом.**

**5. Проводите время в обществе.**

- Оглянитесь вокруг – на чью поддержку вы можете рассчитывать? Найдите людей, которые не только сочувствуют вам, но и понимают вас.

**6. Здоровый сон.**

Здоровый сон – лучший лекарь. Одним из способов преодоления стресса является нормальный полноценный сон. Старайтесь перед сном отбросить все тяжёлые, накопившиеся за день мысли. Чтобы чувствовать себя комфортно, необходимо спать не менее 8 часов в сутки. Именно во сне мозг подсказывает вам решение ваших проблем, над которыми вы безуспешно думали днём.

**7. Улыбка.**

Найдите в течение дня время и посидите с закрытыми глазами, стараясь ни о чём не думать. При этом на вашем лице должна быть улыбка в течение 10-15 минут. Вы почувствуете спокойствие. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему.

**8. «Антистрессовые» продукты.**

Лучшие антидепрессанты – фрукты, салаты из них, заправленные йогуртом. Хороши мёд, сухофрукты, шоколад. Тонизирующее действие на организм оказывает напиток из плодов боярышника, шиповника.

Для себя вы можете выбрать подходящий метод снятия эмоционального напряжения и практиковать его регулярно. И через некоторое время вы почувствуете себя спокойным, уравновешенным в стрессовой ситуации. Главное умейте управлять своим стрессом.

**4. Упражнение «…, зато ты»**

**Ход:** каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе «…, зато ты…» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты)

В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист.

**Упражнение 6. «Уверенность, неуверенность, агрессивность»**

**Ход:** Нужно вспомнить из реальной жизни человека, который на ваш взгляд является уверенным. Попытайтесь объяснить почему. Идет обсуждение.

Определение качеств, которыми обладают уверенные, неуверенные и агрессивные люди. Общее обсуждение качеств, присущих трем видам поведения: уверенного, неуверенного, агрессивного. Запись их на доске. Групповое обсуждение.

Характеристики уверенного, неуверенного и агрессивного поведения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Агрессивное** | **Уверенное** | **Неуверенное** |
| **Контакт глаз** | Пристальный взгляд прямо в глаза собеседнику | Устойчивый контакт глаз: в глаза партнеру смотрят в момент предъявления требований, отводят взгляд, когда слушают возражения | Отсутствие контакта глаз: смотрят себе под ноги, на потолок, в свои бумаги, но не в глаза собеседнику |
| **Дистанция общения** | Минимальная. На партнера все время «наступают», вторгаются на его территорию | Оптимальная. Соответствует принятым в данной среде стандартам дистанции официального общения | Стремится к увеличению: от партнера «отступают», начинают говорить с очень большого расстояния |
| **Жестикуляция** | Бурная. Размахивают руками, совершают шумные и хаотичные движения, стучат дверями и бьют посторонние предметы | Соответствует смыслу сказанного | Напряженная. Дрожь и хаотичные движения. Судорожно перебирают бумаги, не знают, куда деть руки |
| **Тон, громкость голоса** | Крики, вопли, угрожающие интонации. Собеседника совсем не слушают, не дают ему договорить. Говорят короткими рубленными фразами | Говорят достаточно громко, чтобы быть услышанным собеседником. Уверенные интонации. Собеседника внимательно выслушивают | Говорят тихо, сбивчиво, стремятся сократить паузы в разговоре. Фразы неоправданно затянуты |
| **Чувства** | Злость, ярость | Спокойствие, уверенность | Страх, тревога, вина |
| **Содержание речи** | Упреки, угрозы, приказы, оскорбления | Информирование о своих правах, желаниях, намерениях, действиях | Оправдания, извинения, объяснения |
| **Местоимение: Я, мне** | В фразах, содержащих угрозы и приказы | Указывает на тот факт, что именно я сам стою за данным требованием | Используется неопределенная форма глагола, речь от третьего лица |
| **Содержание требования** | Угрозы, приказы | Краткое и четкое | Понять, что именно хочет человек, невозможно – об этом не говорят |
| **Обоснование** | Не дается | Краткое и четкое | Обоснование излишне длинное и путаное, насыщено извинениями и ненужными обяснениями |

Необходимо, чтобы каждый участник группы обязательно выполнил это упражнение.

II. Релаксационное упражнение

Звучит мелодия. Шум моря, далекий крик чайки

Слова психолога

Закройте глаза. Удобно сядьте, положите руки на колени, ладонями вверх. Представьте себе берег моря. Сделайте глубокий выдох, медленный вдох.

Шумит морская волна, успокаивает и убаюкивает. Вы сидите на берегу моря, близко возле воды. Ноги касаются морской воды. Медленно делаете вдох, выдох. Ощущаете приятную прохладу воды. С каждым вдохом вода медленно входит в вас через ступни ног, поднимается вверх по телу до груди. Вашему телу приятно, спокойно. Вы чувствуете себя берегом моря. Вы растворились в песке и вас омывает вода. Вдох - прилив, выдох - отлив. Вам хорошо и приятно. Вы слились с природой.

V. Слово психолога

Но часто бывает так, что люди не понимают друг друга. Смотрят на одну и ту же вещь, но видят совсем разное. Недаром, есть такая присказка:

«Два человека смотрят в лужу. Но один в луже видит звезды, отразившиеся в воде, а другой - видит только болото».

И это не удивительно. У каждого из нас свое восприятие, разное развитие психических процессов. Одни люди праворукие, другие – левши. В одних развито лучше левое полушарие головного мозга, в других – правое. Визуалы, аудиты, кинестеты.

***Возникает вопрос, как же таким разным людям найти общий язык? Улучшить отношения и избежать конфликтов вам поможет «Золотое правило». Его автор – Иисус Христос.***

***«Чего только хотите, чтобы делали вам люди, то делайте им и вы».***

Правила хорошего собеседника

(комментарии к плакату)

VIII. Слово психолога

Иногда люди случайно или умышленно искажают информацию в процессе общения. (в своих корыстных целях, или чтобы навредить другому)

Упражнение: «Передача информации»

Предлагается 6 участникам выйти за дверь. Одному участнику показывают рисунок. Затем этот участник рассказывает, что видел одному из тех, кто за дверью. И так по очереди.

Была ли информация передана точно?

Почему информация искажалась?

Чувствовали ли вы ответственность за достоверность информации?

К чему может привести такая ситуация в реальной жизни?

IX. Слово психолога

Очень часто общение между людьми не происходит через амбиции, надменность взглядов. Вы сейчас убедитесь в этом.

Упражнение «Выше – ниже»

Встаньте, пожалуйста, по кругу. Сейчас я предлагаю немного подвигаться. Сначала представьте себе, что Вы правители народа над всеми людьми, что вы гораздо умнее, привлекательнее других, другие даже не достойны Вашего внимания.

Почувствуйте, что происходит с Вашим телом, лицом, настроением, когда Вы это представляете? Походите в этом состоянии.

А теперь представьте себе, что Вы худший человек в этой комнате, неуспешный, бедный, и т.п. Как теперь меняется Ваше настроение? Положение тела, отношение к другим? Походите в этом состоянии.

А теперь представьте себя равным среди равных, каждый и Вы – уникальная личность, достойная уважения и внимания.

Как вы себя чувствуете теперь?

Что вы чувствовали во время выполнения этого упражнения?

В каком состоянии было самое неприятное находиться?

В каком именно комфортно? Почему?

Х. Заключительное слово психолога

Ведите себя согласно «Золотого правила» в любых ситуациях – это залог успеха ваших взаимоотношений.

Воспринимайте человека положительно, с любовью.

Уважайте права других людей.

Стройте ваши отношения на взаимному доверию.

Проявляйте терпение, сдержанность.

Умейте прощать.

Адаптируйте свое поведение к нуждам окружающих.

Говорите так, чтобы тебя услышали.

Слушай так, чтобы понять, о чем идет речь.

**Упражнение 5. «Выступление перед публикой»**

**Ход:** Выбирается один участник и ему говориться задание, которое он должен выполнить сразу же. Нужно заставить публику поверить, что ты уверенный человек. Задания могут быть любые. Например, нужно рассказать о приготовлении одного из блюд в китайской кухне.

Затем идет обсуждение: по каким критериям можно сказать, что человек вел себя уверено, по каким нет.

**Упражнение 3. «Конкурс ораторов»**

**Ход:** Один из участников произносит речь в течение 5-6 минут на любую заданную тему. Группа играет роль аудитории. Затем каждое выступление обсуждается примерно по такой схеме:

- удачным ли было начало выступления, его конец;

- насколько выразительны были жесты, позы, интонации;

- удалось ли оратору справиться с волнением;

- удалось ли оратору наладить контакт с аудиторией.

Анализ начинается с достоинств, затем обсуждаются недостатки, ошибки в выступлении. Затем сам выступающий говорит о своем выступлении:

- как справился с проблемой, которая была заявлена;

- личные ощущения во время выступления.