

Муниципальная казённая организация
«Антроповская средняя школа»
Антроповского муниципального района Костромской области

ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА

Антропово 2018 год

Паспорт Программы

Наименование Программы	Программа повышения мотивации профессионального развития педагогического коллектива МКОО «Антроповская средняя школа»
Нормативно–правовая база Программы	<ul style="list-style-type: none"> • Конституция РФ ст.43; • Закон Российской Федерации от 10.07.1992г. № 3266-1 «Об образовании»; • Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного)общего образования.
Разработчики Программы	<p style="text-align: center;">Директор МКОО «Антроповская средняя школа Заместитель директора по научно-методической работе Педагог-психолог</p>
Идея Программы	- совершенствование системы повышения мотивации профессионального развития, стимулирование и поддержка педагогических работников, повышение престижа образовательного учреждения через профессиональный рост и самосовершенствование педагогических работников
Цель программы	повышение мотивации педагогов к профессиональному росту и самосовершенствованию через развитие дивергентного мышления.
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разработать теоретические и практические семинары, направленные на повышение профессионально – творческого развития через освоение ТРИЗ технологии и других активных форм развития дивергентного мышления (мотив «творческое развитие»). 2. Разработать мероприятия, направленные на создание комфортного психологического

	<p>климата в учреждении педагогов и основанные на создании» ситуации успеха» для каждого педагога (мотив «Защищенность», «Самооценка», «Включенность»).</p> <p>3. Организовать индивидуальное консультирование педагогического коллектива по вопросам методической деятельности в профессиональном росте, проявлении своих возможностей, предоставлении возможности реализовать свои идеи (мотивы «Саморазвитие» «Самореализация», «Самовыражение»).</p> <p>4. Разработка мер по повышению мотивации педагогического коллектива.</p>
Сроки реализации Программы	2018– 2021г.г.
Механизм реализации Программы	Программа реализуется через: курсовую подготовку педагогических работников, непрерывное образование и самообразование педагогов, индивидуальное консультирование, с использованием тренингов профессионального выгорания
Основные разделы программы	<p>1. Пояснительная записка</p> <p>1.1 Актуальность программы</p> <p>1.2 Этапы реализации</p> <p>2. План реализации</p> <p>3. Приложения</p>

1. Пояснительная записка

1.1 Актуальность программы

Государством сегодня осуществляется глобальный процесс модернизации системы образования. Принципиально новые политические и социально-педагогические условия выдвигают определенные требования к содержанию, формам и методам образования, требуют нового подхода к определению и конкретизации его целей и задач. Изменившаяся парадигма образования, «образование через всю жизнь», поставила образовательные учреждения перед необходимостью постоянного развития. Для прогрессивного развития образовательного учреждения необходимы не только нормативно-правовые, материально-технические и финансовые условия. Для того чтобы образовательное учреждение могло успешно претворять в жизнь государственную политику, необходима заинтересованность всех субъектов образовательного процесса. И, в первую очередь, педагогических кадров.

Одним из требований федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС), а именно кадровых условий является непрерывность профессионального образования педагогических работников ОУ. Необходимые системные изменения процесса обучения, обусловленные ФГОС, требуют изменений в профессионально-педагогической деятельности учителя:

- создание условий для проявления активности, творчества и ответственности ребенка в обучении;
- создание условий для расширения жизненного опыта ребенка и приобретения социально-значимого для него опыта;
- инициативность, творчество и корпоративная культура учителя.

Современный педагог – это:

1. Гармонично развитая, внутренне богатая личность, стремящаяся к духовному, профессиональному, общекультурному и физическому совершенству;
2. Педагог умеющий отбирать наиболее эффективные приемы, средства и технологии обучения и воспитания для реализации поставленных задач;
3. Педагог умеющий организовать рефлексивную деятельность;

4. Обладающий высокой степенью профессиональной компетентности, педагог должен постоянно совершенствовать свои знания и умения, заниматься самообразованием, обладать многогранностью интересов.
5. Способный, модернизировать содержание своей деятельности посредством критического, творческого ее освоения и применения достижений науки и передового педагогического опыта.

Условием успешной социализации обучающихся ОУ является постоянный профессиональный рост и самосовершенствование педагогов, который создает базу для поисков и экспериментов. Для этого в образовательном учреждении должны быть созданы мотивационные условия, то есть мотивационная среда.

Мотивационная среда – это комплекс условий, способствующих развитию (или, наоборот, тормозящих его) человека. В образовательном учреждении должна быть создана среда возможностей, посредством которой реализуются потребности всех участников образовательного процесса. Создание среды возможностей есть основа мотивации.

В структуру основных мотивов человека входит:

- Творческое развитие** – проявление творческих способностей в педагогической деятельности
- Саморазвитие** - рост профессионального мастерства,
- общекультурное развитие
- Самореализация** - работа, позволяющая проявить свои возможности,
- возможность реализовать свои идеи
- Самовыражение** - лидерство, возможность вести за собой других
- Самооценка** (признание и самоутверждение) - ощущение успеха, достижения,
- признание, одобрение,
- возможность действовать самостоятельно, доверие,
- наличие перспектив продвижения
- Включенность** в коллектив (принадлежность, причастность) - возможность полноценного общения,
- хорошие отношения с сотрудниками,
- участие в выработке решений,
- Защищенность** - спокойная работа без стрессов и психологических напряжений,
- уверенность в завтрашнем дне, справедливость в отношениях с руководством

Существует несколько средств реализации данного направления: аттестация педагогических кадров, моральные и материальные поощрения, саморазвитие педагога и другие. В данной ситуации педагогу необходима помощь и поддержка, которую должна предоставить методическая служба и администрация образовательного учреждения.

Использование в педагогической деятельности различных образовательных технологий, таких как ТРИЗ технология и другие активные формы творческого развития позволяют педагогам повысить собственную мотивацию, мотивацию обучающихся, профессионально-практическую направленность занятий и добиваться запланированных результатов в своей профессиональной педагогической деятельности. Одним из важных факторов (условий) повышения мотивации в профессиональном развитии является развитие дивергентного мышления. Данный вид мышления характеризуется широтой умственного поиска, умением применять разнообразные подходы и стратегии при решении проблем, рассматривать имеющуюся информацию с разных точек зрения, использовать отдаленные аналогии и ассоциации, находить нестандартные, оригинальные решения, преодолевая привычные шаблоны и устоявшиеся мнения. Рассматривается как сложный многоплановый процесс, включающий в себя разные параметры психического отражения приема и переработки информации. Оно является основным из компонентов творческого мышления человека, используется для решения научных, технических и практических задач.

1.2 Этапы реализации

I. Организационный этап (июнь - октябрь 2018 г.). Проведение диагностики, создание и введение в деятельность МКОО «Антроповская средняя школа» разработанной программы.

II. Технологический (основной) этап (октябрь 2018- апрель 2019 гг.).
Реализация программы.

III. Аналитико-обобщающий этап (май - август 2021 г.). Анализ реализации Программы. Определение перспектив дальнейшего повышения мотивации профессионального развития педагогических работников школы.

Программа предполагает рефлексию и внесение необходимых корректировок по истечению каждого учебного года действия программы.

На первом этапе реализации программы проводится диагностика, направленная на выявление у педагогов уровня развития дивергентного мышления при помощи проективной методики диагностики дивергентного мышления Солдатовой Е.Л.(ПМДДМ) и диагностика уровня мотивации при помощи Тест-опросник МУН (мотивация успеха и боязни неудач) А. А. Реана.

2. План реализации Программы повышения мотивации профессионального развития в МКОО «Антроповская средняя школа»

Задача № 1: Разработать теоретические и практические семинары, направленные на повышение профессионально – творческого развития через освоение ТРИЗ технологии и других активных форм развития дивергентного мышления (мотив «творческое развитие»).			
№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственный
1.	Теоретический семинар «Дивергентное мышление как фактор для формирования устойчивой мотивации педагогического коллектива к профессиональному росту и самосовершенствованию»	май 2018 г.	Педагог-психолог.
2.	Практический семинар «Методы ТРИЗ технологии»	июнь 2018 г.	Заместитель директора по научно методической работе.
3.	Практический семинар «Формы проведения рефлексии»	сентябрь 2018 г.	Педагог-психолог.
Задача № 2: Разработать мероприятия, направленные на создание комфортного психологического климата в учреждении педагогов и основанные на создании «ситуации успеха» для каждого педагога (мотив «Защищенность», «Самооценка», «Включенность»)			
1.	Психологический тренинг для педагогов «Формула успеха»	Ноябрь 2018г.	Педагог-психолог

2.	Деловая игра «Педагогические приемы создания ситуации успеха»	Декабрь 2018г.	Педагог-психолог
3.	Психологический тренинг «Ключи к успеху»	Февраль 2019г.	Педагог-психолог
4.	Психологический тренинг «Тропинка к своему я»	Март 2019г.	Педагог-психолог
5.	Деловая игра «Веревочный курс»	Май 2019г.	Педагог-психолог
<p>Задача № 3: Организовать индивидуальное консультирование педагогического коллектива по вопросам методической деятельности в профессиональном росте, проявлении своих возможностей, предоставлении возможности реализовать свои идеи (мотивы «Саморазвитие» «Самореализация», «Самовыражение»)</p>			
1.	Индивидуальная консультация Создание продукта творческой деятельности	январь	Заместитель директора по научно методической работе.
2.	Индивидуальные консультации. Подготовка к открытым занятиям - применение Технологии ТРИЗ(творческие методы)	январь	Заместитель директора по научно методической работе.
3.	Прохождение курсовой подготовке в Костромском институте развития образования	В течении года	Заместитель директора по научно методической работе.
4.	Индивидуальная консультация Подготовка к районному семинару. Рефлексия в педагогической деятельности	март	Заместитель директора по научно методической работе, совместно с специалистами отдела образования.
5.	Индивидуальная консультация Подготовка к научно-практической конференции педагогов Антроповского района	август	Заместитель директора по научно методической работе.
<p>Задача № 4: Разработка мер по повышению мотивации педагогического коллектива.</p>			
1.	Оценить уровень сформированности	Май - Июль	Администрация

	мотивационной среды профессионального саморазвития педагогов		МКОО «Антроповская средняя школа»
2.	Разработка условий для формирования устойчивой мотивации педагогического коллектива к профессиональному росту	Июль – октябрь 2018г.	Администрация МКОО «Антроповская средняя школа»
3.	Сформировать мотивационные условия совместной деятельности.	Ноябрь 2018г.	Администрация МКОО «Антроповская средняя школа»
4.	Обеспечить возрастной баланс педагогического коллектива.	В течении периода реализации программы	Администрация МКОО «Антроповская средняя школа»

Приложения

Практический семинар

«Методы ТРИЗ технологии»

Технология ТРИЗ – технология развития творчества.

Обучение через творчество, через решение нестандартных задач ведёт к выявлению талантов, развивает способности детей, их уверенность в своих силах.

Творчество — самый эффективный способ активного развития личности.

Самая главная цель, которую ставит перед собой ТРИЗ-педагог, - формирование у детей творческого мышления, т. е. воспитание творческой личности, подготовленной к стабильному решению нестандартных задач в различных областях деятельности.

Методику ТРИЗ можно назвать школой творческой личности, поскольку ее девиз – «творчество во всем»: в постановке вопроса, в приемах его решения, в подаче материала.

Педагогическое кредо «тризовцев» - каждый ребенок изначально талантлив и даже гениален, но его надо научить ориентироваться в современном мире, чтобы при минимуме затрат достигать максимального эффекта.

Девиз тризовцев – «Можно говорить все». И дети говорят, придумывают. Выслушивать нужно каждого желающего. Пусть учатся возражать педагогу и друг другу, но аргументировано, предлагая что-то взамен или доказывая. Детям нужно давать только положительную оценку: «интересно», «необычно», «любопытно», «хорошо», «молодец» и т. д.

Методы ТРИЗ, их характеристика

Чтобы стимулировать творческую активность детей и устранить отрицательное воздействие психологической инерции, используются различные методы и приёмы, применяемые в решении изобретательских задач (ТРИЗ). Вот некоторые из них:

1. Синектика

Это так называемый метод аналогий:

а) личностная аналогия (эмпатия). Предложить ребенку представить самого себя в качестве какого-нибудь предмета или явления в проблемной ситуации.

Примерные варианты заданий:

- изобрази будильник, который забыли выключить;
- покажи походку человека, которому жмут ботинки;
- изобрази рассерженного поросенка, встревоженного кота, восторженного кролика;
- представь, что ты животное, которое любит музыку, но не умеет говорить, а хочет спеть песню. Прохрюкай «В лесу родилась елочка...», промяукай «Солнечный круг...» и т. д.;

б) прямая аналогия. Основывается на поиске сходных процессов в других областях знаний (вертолет – аналогия стрекозы, подводная лодка – аналогия рыбы и т. д.). Пусть дети находят такие аналогии, делают маленькие открытия в сходстве природных и технических систем;

в) фантастическая аналогия. Решение проблемы, задачи осуществляется, как в волшебной сказке, т. е. игнорируются все существующие законы (нарисуй свою радость – возможные варианты: солнце, цветок; изобрази любовь – это может быть человек, растение) и т. д.

Синектика всегда проводится в паре с мозговым штурмом.

2. Метод фокальных объектов

Метод фокальных объектов (МФО) предложен американским психологом Ч.Вайтингом. Суть метода заключается в том, что к определённому объекту «примеряются» свойства и характеристики других, ни чем с ним не связанных объектов. Сочетания свойств оказываются иногда очень неожиданными, но именно это и вызывает интерес.

3. Данетка

Этот метод дает возможность научить детей находить существенный признак в предмете, классифицировать предметы и явления по общим признакам, слушать и слышать ответы других, строить на их основе свои вопросы, точно формулировать свои мысли.

4. Метод Робинзона

Формирует умение находить применение казалось бы совсем ненужному предмету. Может проводиться в виде игры «Аукцион». Педагог предлагает детям предмет (например, фантик от жвачки, колпачок от ручки и др.) и просит придумать ему как можно больше применений. Предмет «продается» тому, кто сделал последнее предложение.

Следующий вариант использования этого метода: педагог предлагает детям представить себя на пустынном острове, где есть только... (возможные варианты: скакалки, битые лампочки, жвачки, пустые консервные банки и т. д.). Необходимо выжить на этом острове, используя только этот предмет. (Представьте, что на острове есть только много жвачек. Как, используя только их, выжить в течение многих лет? Ведь нужно и жилье, и одежда, и пища.) Дети придумывают варианты одежды из оберток и фантиков, строят дома из жвачек и т. д.

Методы порождения идей

Метод мозгового штурма (Брейнсторминг, мозговая атака).

Этот метод, предложенный Алексом Осборном в 40-е гг. XX в., имеет свою специфику применения, структуру, правила и последовательность.

Метод используется для выработки большого количества нетривиальных идей, в случае, когда надо выйти из привычных (шаблонных) представлений, сделать «идейный прорыв» — найти нестандартное решение.

Проведение брейнсторминга

-Ведущий объясняет причину, по которой собрали участников, необходимость подобного рода мероприятия.

-Ведущий пишет на доске цель и инструкцию: крупными буквами, чтобы видели все.

- Еще раз зачитывает их, чтобы они были услышаны.

Инструкция брейнсторминга

1. Необходимо выдвигать как можно больше идей (предложений).
2. Количество идей важнее качества.

3. Идеи должны быть как можно более непривычными (фантастическими, утопическими).
4. Можно дополнять, развивать озвученные идеи.
5. Запрещается критика идей, оценка, споры.
6. Идеи должны быть представлены в сжатом виде.
7. В единицу времени говорит только один человек (по разрешению модератора).

Эта инструкция «разрешает» участникам вести себя нестандартно, «несерьезно», «безответственно», запрещает критику, что раскрепощает мышление и позволяет выйти из привычных представлений.

Фиксация предложений

Есть два подхода к фиксации: модератор или помощник записывает высказывания на доске, флипчарте, чтобы видели все и соотносили и развивали предложения и (классический вариант), когда есть секретарь, который фиксирует высказывания на листе бумаги, который не видят другие, или модератор записывает на диктофон. На наш взгляд, записывание на доске уменьшает вероятность спонтанного возникновения идей, участники начинают «привязываться» к тому, что видят, сужается круг ассоциаций. Поэтому предпочтительней второй подход к фиксации предложений.

Окончание работы

Результатом является список идей. Собственно мозговой шторм на этом заканчивается.

Дальнейшая работа уже не имеет отношения к брейнстормингу и представляет собой процесс с возможным использованием других методов: способствующих анализу, оптимальному выбору и принятию решений.

На каких психологических закономерностях построено действие метода брейнсторминга?

1. Инструкция предлагает фантазировать, играть, перестать быть серьезным. Таким образом, участники выходят за пределы стереотипных

представлений, жестких знаний о предмете, активизируют правополушарные процессы.

2. Метод брейнсторминга использует ассоциативность нашего мышления. Идеи, высказанные одним участником, приводят к законам ассоциации к модификациям, дополнениям, другим идеям, и это «движение» часто видно в процессе брейнсторминга.

3. Важным моментом является создание безопасности выражения любых мыслей путем запрещения критики. Критика, как известно, подавляет творчество, заставляет находиться в нормативных рамках. Запрет критики также увеличивает степень активности и нестандартности мышления.

4. Вместе с тем творчество происходит в заданных инструкциями условиях, управляемо, продукты творчества фиксируются.

Мозговой штурм позволяет в короткое время в непринужденной обстановке найти идеи, полезные для дела, поиски которых растягиваются в других условиях на гораздо более длительный срок. В принципе, это справедливо для многих методов, используемых в групповой работе.

Метод «635»

Данный метод был разработан Берндом Рорбахом в 1968 г. Метод можно было бы вольно определить как письменный брейнсторминг. Цель: порождение идей, предложений.

Однако в отличие от брейнсторминга метод использует только реалистичные идеи. Более того, участники знакомятся с проблемой заранее, за 2-3 дня. Этот метод лучше применять в группе специалистов, которые разбираются и понимают серьезность решаемой проблемы, мотивированы на ее решение.

Почему метод называется «635» Эти цифры обозначают: 6 человек x 3 идеи x 5 минут. В классическом варианте в работе участвуют 6 человек. Каждый имеет перед собой типовой бланк, куда заносятся идеи.

Каждый участник должен за 5 минут занести в бланк 3 идеи относительно анализируемой ситуации. После этого бланки передаются по кругу, и каждый дополняет, развивает, опровергает или критически относится к тому, что предлагается другими, также в течение 5 минут делает 3 замечания. После того как бланки совершили круг, у каждого участника оказывается (теоретически) 108 идей. Но практически предложений меньше, поскольку многие «очевидные» предложения дублируются и не все успевают за 5 минут предложить 3 идеи.

Синквейн

Это стихотворение, состоящее из 5 строк (незарифмованных). В синквейне человек (группа людей) выражает свое отношение к проблеме. Используется как способ синтеза материала. Лаконичность формы развивает способность резюмировать информацию, излагать мысль в нескольких значимых словах, емких и кратких выражениях.

СИНКВЕЙН – малая стихотворная форма, используемая для фиксации эмоциональных оценок, описания своих текущих впечатлений, ощущений и ассоциаций.

СИНКВЕЙН – короткое литературное произведение, характеризующее предмет (тему), состоящее из пяти строк, которое пишется по определённому плану.

Слово «синквейн» происходит от французского слова «пять». Синквейн обогащает словарный запас; подготавливает к краткому пересказу, учит формулировать идею; позволяет почувствовать себя хоть на мгновение творцом; получается у всех.

Замечательно подходит для домашнего, творческого задания на уроке.

Правила написания синквейна:

1 строка – тема стихотворения, (1 ключевое слово) , обычно имя существительное

2 строка – описание темы в двух словах (содержание), как правило именами прилагательными;

3 строка – описание действия в рамках этой темы тремя словами, обычно глаголами;

4 строка – фраза из четырех слов, выражающая отношение автора к данной теме (короткое предложение);

5 строка – одно слово, синоним к первому, на эмоционально-образном или философско – обобщенном уровне повторяющее суть темы) одно ключевое

слово, через которое автор выражает свои чувства, ассоциации связанные с данными понятиями.

Синквейн может быть предложен, как индивидуальное самостоятельное задание; для работы в парах; реже как коллективное творчество. Обычно синквейн используется на стадии рефлексии. Как показывает опыт, синквейны могут быть очень полезны в качестве:

- 1) инструмента для синтеза сложной информации;
- 2) способа оценки понятийного багажа учащихся;
- 3) средства развития творческой выразительности.

Пример синквейна:

Вальс

хороший веселый

смеётся, танцует кружится

Королей веселится душа

Ах, какие чудеса! Вальс

Примеры применения методов

1. Проблемная ситуация «Как спасти зайку»

Метод аналогий шарик ассоциируется с полетом (занятие с шарами).

2. Мозговой штурм.

Дается задание: составить осмысленное предложение, включающее в себя 3 заданных слова. Например:

- а) музыка, литература, композитор (Композитор сочиняет музыку на основе литературного произведения)
- б) оркестр – симфонический, камерный – играет, гастролирует, выступает – четыре группы музыкальных инструментов – коллектив;

3. Ассоциативный ряд.

После прослушивания и анализа музыкального произведения ученики должны по цепочке, не повторяя друг друга, назвать ассоциативные слова, относящиеся к произведению, и к уже названным словам. Все варианты ответов фиксируются ребенком в рабочей тетради. Опираясь на перечисленные понятия, предлагается написать мини-сочинение. Например:

Приемы обратной связи. Формула ПОПС (технология критического мышления)

Этот интерактивный приём, направленный на рефлексию учащихся, создан профессором права Дэвидом Маккойд-Мэйсоном из ЮАР. По-

английски пишется следующим образом: PRES-formula (Position-Reason-Explanation or Example-Summary). Перевёл её на русский язык Аркадий Гутников, вице-президент ассоциации «За гражданское образование», первый проректор Санкт-Петербургского Института права.

В результате перевода получилась аббревиатура ПОПС. Ценность этого технологического приёма заключается в том, что позволяет учащимся кратко и всесторонне выразить собственную позицию по изученной теме.

Педагогу необходимо знать, насколько качественно усвоил новый материал. Опросы, самостоятельные работы, тесты занимают или много времени, или не всегда позволяют оценить, насколько свободно владеет материалом обучающийся, насколько осознанно он воспринял его.

В данном случае детям предлагается написать четыре предложения, отражающие следующие четыре момента ПОПС – формулы:

П – позиция (в чём заключается ваша точка зрения) – я считаю, что...

О – обоснование (на чём вы основываетесь, довод в поддержку вашей позиции) – ...потому, что...

П – пример (факты, иллюстрирующие ваш довод) – ...например...

С – следствие (вывод, что надо сделать, призыв к принятию вашей позиции) – ...поэтому...

Данная формула развивает у воспитанников умение анализировать материал, рассуждать, самостоятельно находить подтверждения своим предположениям, аргументировать собственную точку зрения.

Психологический тренинг для педагогов

«Формула успеха»

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

Задачи тренинга:

- формирование благоприятного психологического климата
- нахождение сходств у участников группы для улучшения взаимодействия между ними
- развитие умения работать в команде
- сплочение группы
- осознание каждым участником своей роли, функции в группе
- повысить коммуникативные навыки педагогов
- повысить настрой на удачу, счастье, добро и успех.

Необходимые материалы:

- листы формата А – 4 по числу участников, простые карандаши, фломастеры
- спокойная музыка для релаксации
- тарелочки, кувшин с водой
- листки в клетку, шариковые ручки по числу участников

Ход тренинга:

Педагог-психолог: Уважаемые коллеги! Сегодня мы поговорим с Вами о психологическом климате коллектива, а так же о важности сплочённости коллектива.

Психологический климат - это межличностные отношения, типичные для трудового коллектива, которые определяют его основное настроение.

В одном климате растение может расцвести, в другом — зачахнуть. То же самое можно сказать и о психологическом климате: в одних условиях люди чувствуют себя некомфортно, стремятся покинуть коллектив, проводят в нем меньше времени, их личностный рост замедляется, в других — коллектив функционирует оптимально и его члены получают возможность максимально полно реализовать свой потенциал.

Строительство психологического климата, сплоченности коллектива – это важнейшее дело не только администрации, но и каждого члена коллектива.

Климат называют благоприятным, если в коллективе царит атмосфера доброжелательности, заботы о каждом, доверия и требовательности. Если члены коллектива готовы к работе, проявляют творчество и достигают высокого качества, работая без контроля и неся ответственность за дело. Если в коллективе каждый защищён, чувствует причастность ко всему происходящему и активно вступает в общение.

Упражнение 1. «Приветствие»

Цель упражнения: определить цель улыбки, как средства передачи сообщения

Задание: приветствие партнера по общению улыбкой

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

Анализ упражнения:

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

Упражнение 2. «Мое настроение»

Цель упражнения: выражение настроения

Задание: нарисовать свое настроение на данный момент

Инструкция: На листе формата А – 4 изобразить свое настроение.

Устроим выставку наших настроений, подарим соседу только хорошее настроение, сопровождая подарок такими словами: «Я дарю тебе мое хорошее настроение...», а дальше пусть будет ваше ласковое слово, обращение, которое обычно адресуется вашим близким и любимым.

Анализ упражнения:

1. Что понравилось вам в данном упражнении?
2. Какие эмоции вы испытывали при дарении и получении «настроения» в виде рисунка?

Упражнение 3. «Комплимент»

Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроения на собеседника, овладение техникой комплимента.

Задание: придумать комплимент, соответствующий личностным качествам собеседника.

Инструкция: вспомним слова Б. Окуджавы

« Давайте восклицать, друг другом восхищаться,

Высокопарных слов не стоит опасаться.

Давайте говорить друг другу комплименты,

Ведь это все любви счастливые моменты...!

Сегодня будем говорить друг другу комплименты. Выберите себе партнера для выполнения задания. Обмен комплиментами будет происходить в форме диалога. Нужно не только получить комплимент, но и обязательно его вернуть.

Например:

- Вика, ты такой отзывчивый человек!

- Да, это так! А еще, я добрая!

-А у тебя Олеся, такие красивые глаза!

Комплимент принимается в определенной форме: Да, это так! А еще я...(добавляется положительное качество) и комплимент возвращается к говорящему.

Анализ упражнения:

1. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении данного упражнения?
2. Были ли приятные моменты в упражнении, какие?

Упражнение 4. «Цветок» (под музыку)

Цель игры: помочь участникам пережить чувства взаимной поддержки и доверия, взаимопонимания на глубинном уровне.

Участники делятся на пары, один из них представляет себя бутоном. Он описывает свой цвет, форму, почву на которой растет.

Второй – представляет себя героем, оказывающему поддержку бутону.

Он подходит к сидящему, сгруппировавшись, бутону со стороны спины, нежно обхватывает его своими руками, и начинает укачивать.

Бутон набирает силу и «распускается». Затем партнеры меняются местами.

Анализ упражнения:

1. Расскажите о своих ощущениях после упражнения?
2. С какими трудностями вы столкнулись?

Упражнение 5. «Тарелка с водой»

Цель упражнения: развить взаимопонимание в группе, понять и обсудить закономерности возникновения взаимопомощи

Задание: группа участников, молча с закрытыми глазами, передает по кругу тарелку с водой.

В результате при передаче развиваются способы коммуникации, поиск рук партнера до момента передачи тарелки, предупреждение о передаче прикосновением.

Анализ упражнения:

1. Что, по вашему мнению, не удалось?
2. Как это можно исправить, что необходимо сделать?
3. Какие эмоции испытывали во время данного упражнения?

Упражнение 6. «Доверительное падение»

Цель игры: сближение членов группы, установление между ними доверительных отношений.

Психологический смысл упражнения

Развитие коммуникативных навыков, сплоченности членов группы, доверия.

Это упражнение дает прекрасную возможность, испытать, что такое доверие.

Задание: стоя спиной к партнерам упасть к ним на руки. Проводится по очереди с каждым членом группы.

Анализ упражнения:

1. Что было легче делать, падать или ловить?
2. Какие чувства вы испытывали при этом?
3. Есть ли в реальной жизни ситуации, где вы испытываете подобные чувства?

Участники рассказывают, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания. Что чувствовали те, которые падали, а что чувствовали те, кто замыкали круг.

Упражнение 7. «Чему я научилась»

Цель: рефлексия

Задание: дописать неоконченные предложения

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

Завершение. Обсуждение по кругу:

- чему научилась сегодня...
- что буду использовать в своей работе ...

Всем спасибо за активное участие!!!

Психологический тренинг

«Тропинка к своему я»

1 день.

1. Приветствие

2. Запрос: «Чего вы хотите от тренинга получить?»

3. Правила

- Обращаться друг к другу на «ты» и по имени
- Обращаться без учета статуса
- Все происходящее свершается здесь и теперь
- Все, что происходит в группе, должно делаться на добровольных началах
- Принимать себя и других такими, какие они есть
- Соблюдать конфиденциальность
- Быть искренним, говорить только от первого лица
- Избегать оценок друг друга
- Открытость

4. Упражнение «Паровоз» - хлопки по коленям, увеличивая ритм, то останавливая, затем опять наращивание ритма.

5. Вопрос: «ЕСТЬ ЛИ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ, НАХОДЯСЬ В ЛЮБОЙ ТОЧКЕ ЗЕМНОГО ШАРА, В ЛЮБУЮ МИНУТУ МОГ БЫ ПОДАРИТЬ ВАМ СВОЕ ТЕПЛО И ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ?»

6. Упражнение «Кто я и какая я?»

Кто я?	Какая я?
<i>Существительные не менее 15</i>	<i>Прилагательные не менее 15</i>

«+» - положительные качества (отметить напротив каждого качества)

«-» - отрицательные качества

7. Нарисовать диаграмму

Δ - отрицательные качества

□- положительные качества

О – символ «Я»

7. Обсуждение качеств.

2 день

1. Приветствие «Клубочек» - как прошел вчерашний вечер (неделя после тренинга), как сегодня себя чувствуете, как настроение, чего ожидаете сегодня.

2. «Фигуры из резинки» - сделать фигуры из резинки закрытыми глазами: круг, квадрат, треугольник.

Как ощущаете себя, находясь в углу, по сторонам? Кто-нибудь хочет побывать в углу. *Дать время для прочувствования - В кругу комфортней, в углу больше ответственности, напряжение ощущается.*

3. «Веровочка» (веревка 4 м) – веревка должна пройти через весь круг и вернуться ко мне на плечо как можно быстрее.

? Почему не помогли друг другу?

Что помешало?

Что мешает сделать шаг, чтобы помочь без просьбы, когда вижу, что моя помощь нужна?

Похоже ли это на то, что происходит в жизни?

Умеете ли вы просить помощи? Почему? Что чувствуете?

Умеете ли вы принимать помощь?

Что мешает мне самой помочь?

4. Разделиться на команды: первый, второй. Двум командам раздаются карточки с заданием: «Цирюльник бреет всех тех, что сам себя не бреет. Бреет ли себя цирюльник?»

Обсуждение в группе 7 минут. Нужно прийти к одному мнению.

Вопросы:

- Как я себя чувствовала находясь в группе? Спокойно или нет?
- Кто первый начал обсуждение?
- Все ли участвовали в дискуссии?

- Высказывалась ли я?
- Доказывала ли свою точку зрения?
- В какой позиции мне удобно (в позиции наблюдателя или позиции участника)?
- Похоже ли это на то, что происходит в жизни?
- Какую позицию в общении занимаю я?

Решение: Задача не имеет логического решения.

5. «Дистанция» - Встать, 1 человек должен выбрать еще двух участников: 1 – наиболее близкий из группы, 2 – менее близкий или менее знакомый.

Участник должен встать спиной к группе и закрыть глаза. Два выбранные человека одновременно подходят к участнику – очень медленно. Участник может в любой момент сказать «Стоп», при этом выбранные люди останавливаются.

Участвуют все по очереди.

Обсуждение: *Похоже ли это на то, что происходит в вашей жизни?*

Иногда близких мы держим на расстоянии, а малознакомых и чужих людей подпускаем очень близко. Почему это происходит?

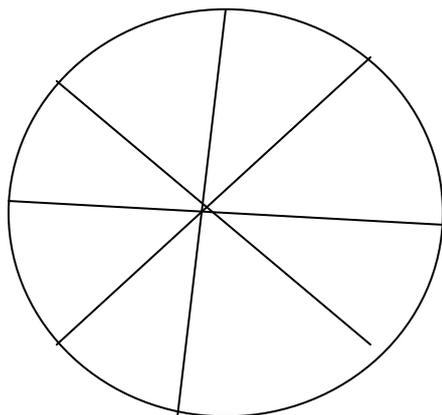
Языки любви:

1. Подарки
2. Совместное время
3. Прикосновения
4. Слова – поощрения
5. эмоциональное выражение чувств

3 день.

1. Нетрадиционное приветствие: «Здравствуй те, кто ...» (голубоглазый, смотрят сериалы, носит короткие стрижки и .т.) Не более 5 предложений. В конце задать предложение, чтобы откликнулись все («Здравствуй те, кто работает в детском саду»).

2. «Колесо жизни – ключ к успеху и к удовольствию». Условия жизни, отдых, здоровье, деньги, карьера, личностный рост, чувства, отношения. Оценить каждый отрезок по 100% шкале. Как вы едете на таком колесе? Трясет, выбьет то, что выпирает. Нужно дотянуть недостающее. Чтобы выровнять колесо – нужно поставит цель, доработать. Назначить дату.



3. Нарисовать герб – то, что наиболее ярко отразило бы вашу личность и придумать девиз.

Обсуждение.

4. Разделить лист на 4 части:

1. Вспомните и запишите 3 человека, которые очень вам близки.
2. Вспомните и запишите 3 места, где вы были счастливы.
3. Вспомните и запишите 3 качества, которые вам помогают добиваться успеха, за которые вы себя уважаете.
4. Вспомните и запишите 3 хобби, которые доставляют вам удовольствие.

После того, как все написали.

1. Если вам кажется, что вас все забыли, никто не понимает, вы никому не нужны, вспомните 3 близких человека, которым вы нужны.
2. Если на душе плохо, то вспомните 3 места, где вы чувствовали себя счастливыми, окунитесь в них и сохраните ощущения.

3. Если все валится из рук, ничего не получается вспомните 3 качества, за которые вы себя уважаете.
4. Если апатия, ничего не хочется делать, вспомните 3 занятия, которые вас радуют и доставляют вам удовольствие.

5. Релаксация «Старый город».

Сядьте, пожалуйста, поудобнее. Расслабьтесь. Почувствуйте, как расслабляются ваши ноги, почувствуйте, как расслабляется ваш живот, почувствуйте, как расслабляются ваши руки, сначала кисти, потом расслабление поднимается вверх, расслабляются плечи, шея, лицо, вся голова. Почувствуйте, как расслабляется все ваше тело. Вдохните глубоко. Выдохните, вдохните еще. Выдохните. Вдох, выдох.

А теперь представьте себе город, любой город, который первый придет к вам в голову. Представьте, какие в нем улицы – широкие или узкие, длинные или короткие. Представьте, какие дома – высокие многоэтажки или маленькие одноэтажные, бревенчатые или каменные. Какого цвета ваши дома. Представьте, какое время года сейчас в городе – весна, зима, лето или осень... Что сейчас утро, вечер, день или ночь. Посмотрите по сторонам – одни вы в городе или вас окружают люди. Сколько их? Что они делают? Как они себя чувствуют? Хочется ли вам заняться теми же делами, что и они? Прислушайтесь, пожалуйста, что вы слышите? Пение птиц, шум ветра, скрип форточки или вокруг вас тишина? Как вы себя чувствуете в вашем городе? Пожалуйста, запомните это чувство.

А теперь давайте прогуляемся по нашему городу, по его улицам. У каждого из вас свой город. У кого-то он большой, широкий, а у кого-то небольшой. Вот мы гуляем по городу и, дойдя до самого его центра, попадаем на городскую площадь. Рассмотрите ее внимательно. Какая она? Какой формы? Какого размера? В центре площади находится фонтан.

Давайте подойдем к нему поближе и рассмотрим его. Работает он или нет, большой он или маленький, круглый или квадратный. Пойдите около него. Какие чувства он у вас вызывает? Чтобы вы хотели сделать сейчас, стоя около фонтана?

Но вдруг, на другой стороне площади, вы замечаете магазин. Давайте подойдем к нему. Первое, что нас встречает это витрина. Давайте внимательно рассмотрим ее. Что на ней изображено? Какая она? Яркая, красочная, броская или простая, неприметная, такая, которая не бросается в глаза. Рассмотрите внимательно, как называется ваш магазин. А теперь давайте зайдём в магазин.

Возьмите, пожалуйста, дверную ручку и потяните дверь на себя. Легко или трудно открывается дверь в магазин? Заходите. Что же ждет вас внутри. Осмотритесь. Как вам магазин, куда вы пришли? Хорошо вам в нем или нет? Давайте погуляем по нему, посмотрим, что в нем продается. Выберите, пожалуйста, в магазине вещь, которая вам больше всего понравится. Внимательно рассмотрите ее. Чем она вам понравилась?

В магазине начал приглушаться свет и вы почувствовали, что устали. В углу магазина вы увидели кресло, подойдите и присядьте в него. Почувствуйте, как вам стало хорошо, вытяните ноги. Свет в магазине становится тусклым, вас окутывает полумрак. В этом полумраке начинают слышаться разные звуки. Сначала звуки тихие, еле слышные, но чем дальше вы сидите, тем громче они становятся. Это между собой беседуют вещи в магазине. Прислушайтесь, пожалуйста, о чем они могут беседовать между собой. Вы прислушиваетесь к беседе, которая льется спокойно и тихо, и ваши веки становятся тяжелыми. Вы засыпаете....

Но вдруг вы просыпаетесь. За окном магазина уже темно. Вы встаете из кресла и выходите из магазина. Вот дверь магазина закрылась за вами. Холодный вечерний ветерок обдул вас. Вы открываете глаза и оказываетесь здесь у нас в комнате.

Интерпретация:

- Представление города и все, что есть в нём – это как человек видит свою жизнь, как видят его жизнь другие.
- Фонтан – это эмоции человека, как он может их проявлять и контролировать
- Витрина магазина – это то, как видят человека другие, как он может себя преподнести.
- Дверь магазина – это вход во внутренний мир (легко или трудно открывается).
- Магазин (внутри) – это внутренний мир человека.
- Вещь – это потребность человека