

# Занятие с элементами тренинга для педагогов на тему "Я — учитель"

**Цель:** определение своего отношения к профессии, определение проблем, «перекосов» в распределении психической энергии.

## **Задачи:**

- Анализ собственных источников негативных переживаний на работе, выявление ресурсов профессиональной деятельности, направлений роста.
- Снятие напряжения за счет высказывания накопившихся негативных эмоций, получение психологической поддержки.

## **Материалы и оборудование:**

1. Маркеры, фломастеры
2. Ручка
3. Бумага (формат А4)
4. Булавки
5. Картон
6. Гуашь
7. Основа (мука, растительное, масло, клей, соль, вода)
8. Емкости для изготовления краски
9. Вода для мытья рук
10. Салфетки
11. Чашка с водой

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### **1. Приветствие**

– Добрый день, уважаемые коллеги. Сегодня мы с вами собрались для того, чтобы немного пообщаться, чтобы разобраться, какое место в нашей жизни занимает профессиональная деятельность и личные качества.

### **2. Упражнение: «На что похоже настроение?»**

Обычно педагоги люди эмоциональные, для нас очень важно, какое настроение вызывает та, или иная деятельность. Сейчас понаблюдайте за собой, на что похоже ваше настроение? Может быть, оно похоже на время года, на природное явление или что-то загадочное. Сейчас я буду передавать ручку, неизменный атрибут педагога и вы будете ассоциировать, на что похоже ваше настроение. Мое настроение сегодня, например, похоже на большой, красивый замок, немного таинственный и загадочный.

### **3. Упражнение: «Хорошее – плохое»**

Мне приятно, что сегодняшняя встреча вызывает у всех приятные ассоциации, но в нашей работе, мы встречаемся как с плохим, так и с хорошим. Раз уж мы говорим сегодня о

нашей профессии, а она таит в себе не только хорошее, но и плохое, скажите, что плохого в том, что вы педагог?

Хорошо, верно, а еще, спасибо? Кроме негатива, конечно же, есть позитив. Не может быть все плохо. Не зря же вы выбрали эту профессию и продолжаете ей заниматься. Скажите, что хорошего в том, что вы педагог?

Есть негативное в нашей профессии, но позитивного все равно больше. И это позитивное в нашей душе занимает большое место. Нам это ближе, это определяет наше внутреннее составляющее, наше стремление, наше творчество. Здесь мы можем раскрыться, реализовать наш творческий потенциал.

#### **4. Упражнение: Три рисунка «Я работаю учителем»**

Сейчас вам предстоит интересное задание: Нарисуйте свой жизненный путь, каким вы его себе представляете. Какой вы были в начале пути, Как вы себя ощущаете сейчас. И какой вы будете через пять лет. В процессе рисования можно использовать ассоциации.

*Присутствующие делятся в первую очередь собственными ощущениями от своих рисунков. Важно, чтобы они сами смогли увидеть возможные различия в содержании, разработанности, цветовой гамме изображенного.*

#### **5. Упражнение: «Карикатура»**

Для того чтобы реализоваться в профессии каждый определяет для себя, какие качества ему необходимы. Стараются развить в себе эти качества. У каждого это более или менее получается. В нас незаметно развиваются и те качества, которые мы хотим развить, и те качества, которые нам не очень хотелось бы иметь. Я предлагаю нарисовать карикатуру или дружеский шарж на себя «Я на работе» или «Я – учитель». В юмористической форме изобразите собственные черты, которые мы стараемся в себе развивать, и которые стали неотъемлемой частью профессии.

Объясните, какое качество вы передали. Так ли оно важно в работе? Присутствует ли это качество в вашей жизни? Мешает ли оно вам в вашей жизни или наоборот помогает?

#### **6. Упражнение: «Ярмарка качеств»**

Все мы женщины любим ходить за покупками. Куда чаще всего ходим? На базар. Что мы там делаем? Кто-то покупает, кто-то смотрит, кто-то продает. Сейчас мы с вами отправимся на ярмарку. Но денег с собой не возьмем, а от покупок не откажемся.

Разменной монетой будут служить наши личные качества. Мы будем продавать те, которых у нас в избытке, которые, может быть, нам мешают, от которых мы хотим избавиться. Взамен на те, какие нам необходимы в профессии, каких нам не хватает.

Красным фломастером напишите, что вы продаете и прикрепите булавкой с левой стороны, синим, что хотите купить, и прикрепите справа. Можете торговаться.

Время близится к вечеру. Пора расходиться.

Давайте поделимся впечатлениями, что было легче, продать или купить? Что мешало продать вам свои качества? Смогли ли вы купить то, что вам необходимо?

#### **7. Упражнение «Позитивное рисование»**

В нашей с вами профессии таится одна опасность – постоянные стрессы. Поэтому напоследок я вам предлагаю нарисовать картину настроений. Это поможет нам снять стресс. Потому что рисовать мы будем пальцами. И краску сделаем тоже с помощью пальцев.

Итак, возьмите баночки, я вам положу первый ингредиент вашей краски. Это основа

всего – мука. Ваши пальцы знают информацию о вашем настроении. Помните муку пальцами, передайте ей свое настроение. Это важно, потому что только пальцы знаю о вашем настроении.

Следующим компонентом нашей краски будет царь минералов. Что это? Какой минерал стоит во главе стола? А теперь нужно каждую мучинку познакомить с солинкой.

Перемешивайте, знакомьте. Мешайте тщательно, чтобы получилась основа, потому что это необходимо для получения «Краски настроения»

Следующий компонент – это подсолнечное масло. Оно всегда под рукой. Теперь перемешайте весь состав. Немножко похоже на тесто. Каждая хозяйка умеет месить тесто. От этого кожа рук станет лучше. *(Это как маска для рук. Соль поры очищает, масло питает кожу).*

Чтобы наш состав был похож на краску – добавьте воды. Перемешивайте. Не должно быть не одного комочка. Это основа нашей краски.

Теперь добавим клей. Чтобы все компоненты скрепить и чтобы краска хорошо держалась. А теперь самое главное – мы сейчас нашей краске придадим цвет.

Прислушайтесь к своему настроению и выберите именно тот цвет, который найдет отклик в вашей душе. Можно смешать два цвета. Если смешаете более трех, обычно получается коричневый цвет.

А теперь вот полотно – вылейте свою краску, как вам хочется. Можно в одно место, можно фигурками, Можно по всему полотну.

Поделитесь своими чувствами, что вы отдаете этой картине.

У нас получилась не просто картина. Это наше творение носит лечебный характер. Когда вы устали, или просто плохое настроение, можно ненадолго остановить свой взгляд на этой картине. Там вы найдете частичку своего настроения, и вам станет намного легче.

Этой картине нужно посохнуть дня три, и мы повесим ее в учительской или в моем кабинете.

## **Рефлексия**

Вода для древних была источником информации. И сейчас, передадим нашу чашу информации по кругу, и поговорим, что интересного, нужного и полезного вы получили на занятии. Чаша у меня, я буду первая. Я благодарна всем, кто пришел на это занятие. Потому что это важно для меня.

Мне приятно, что каждому из вас это занятие помогло глубже понять себя. На этом я прощаюсь с вами до следующей встречи. Спасибо всем.