

Рефлексивный тренинг «Мое призвание»

Задачи тренинга

1. Знакомство с собой и своими личностными особенностями – ресурсами воспитания.
2. Осмысление своих личных интересов, ценностей.
3. Нахождение путей реализации своих интересов и ценностей в воспитательной работе с детьми.

Тренинг рассчитан на работу группы из 15 – 20 человек.

Время работы: 90 мин.

Работала: педагог-психолог Степанова О.А.

Ход тренинга

Первый этап – «ЗНАКОМСТВО». Задача этого этапа работы – настроить участников на тональность тренинга, создать атмосферу ценностного отношения к данной теме, раскрыть особенности личности и индивидуальности каждого участника.

1. Упражнение «Грецкий орех»

Для проведения этого упражнения необходим мешочек с грецкими орехами (по числу участников). Психолог высыпает орехи в центр круга и просит каждого взять себе один. Некоторое время участники внимательно рассматривают свой орешек, изучают его структуру, особенности строения, стараются запомнить все его индивидуальные черточки. Затем орехи складываются обратно в мешочек, перемешиваются и снова высыпается в центр круга. Задача каждого участника – найти свой орех. Как правило, «свой» орешек узнается с первого взгляда.

После того, как все орехи нашли своих владельцев, психолог приступает к обсуждению. Интересно узнать, кто как свой орех запомнил, какой стратегией пользовался, чтобы потом его найти (запомнил его особенности, или просто ждал, пока все разберут свои орехи, а в конце останется нужный).

На первый взгляд кажется, что все орехи очень похожи, но если потратить время, чтобы присмотреться повнимательней, то можно заметить, что они очень разные и почти невозможно перепутать свой орех с другими. Так и люди: все очень разные, запоминающиеся, у каждого свои индивидуальные черточки, «неровности», своя красота и привлекательность. Нужно ее только почувствовать и понять.

2. Упражнение «Три цвета личности»

Каждый участник получает три небольших листочка разного цвета. Психолог объясняет значение каждого цвета: зеленый – «как все», синий – «как некоторые», желтый – «как никто больше».

Каждому участнику предлагается на листочках соответствующего цвета сделать запись про себя, про собственные свойства и черты. При этом на листочке «как все» должно быть записано качество, реально присутствующее

данному человеку и объединяющее его (на его взгляд) со всеми другими участниками группы. На листочке «как некоторые» - качество, свойство характера или особенность поведения, стиля жизни, роднящее его с некоторыми, но не со всеми участниками. На листочке «как никто больше» указываются уникальные черты данного человека, которые или вообще не свойственны остальным, или выражены у него значительно сильнее.

После завершения работы участники обращаются к листочку, на котором записаны черты «как все». Их задача – в свободном режиме пообщаться со всеми членами группы, выяснить, действительно ли они обладают такой же особенностью. Затем организуется обсуждение.

Таким же способом психолог просит обсудить содержание листочков «как некоторые». Каждый должен убедиться в том, что в группе есть люди, обладающие подобными особенностями, с одной стороны, и что эти свойства присущи не всем – с другой.

С листочками «как никто больше» работа организуется непосредственно в кругу: каждый участник озвучивает качество, которое он считает своим, неповторимым в данной группе. Группа либо соглашается с ним, либо помогает найти другое, действительно уникальное качество. Упражнение позволяет участникам увидеть себя как некое «единство непохожих», помогает каждому обрести поддержку и в то же время подчеркнуть свою индивидуальность.

Второй этап – «МОЯ ЛИЧНОСТЬ – ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ»

Задача этого этапа – осознание своих личностных особенностей с точки зрения того, какие возможности они открывают в профессиональной деятельности и какие накладывают ограничения. Практическая часть этого этапа предваряется небольшим монологом психолога о том, что в работе педагога невозможно разграничить личное и профессиональное. В том, что и как мы говорим детям, как реагируем на различные ситуации, какие поступки совершаем, - много профессионализма и не меньше – личностных особенностей, ценностей, предпочтений. Изучение своей личности, стремление к ее самосовершенствованию – мощный ресурс профессионального развития. Это реальная помощь в построении своей деятельности и своего общения с воспитанниками, обучение использованию своих личных достоинств, нивелированию недостатков.

1. Тест геометрических фигур

Участникам предлагается выбрать одну из пяти геометрических фигур: квадрат, треугольник, круг, прямоугольник, зигзаг – и разбиться на группы в соответствии с выбранной фигурой. Затем каждая группа знакомится с интерпретацией результатов теста (в том объеме, который относится их фигуры). Затем каждая группа делает мини-обзор особенностей своей фигуры – характер и поведение, личностные черты.

На этом этапе работы у каждого участника есть возможность сообщить группе о том, что он ошибся с выбором, обосновать, почему он так считает, и перейти в более подходящую для него «фигуру».

Затем группам предоставляется время на подготовку презентации своей «фигурной» воспитательной программы:

- педагогический девиз;
- от чего мы испытываем удовольствие в работе и общении с детьми и что нас раздражает;
- что у нас хорошо получается, чему мы можем научить;
- что получается с трудом, «без искорки»;
- почему без нас детям плохо;
- какие профессиональные деформации возможны у воспитателей нашего типа.

Презентация может выполняться в виде сценки, скульптуры, пантомимы.

Третий этап – «МОИ ПРИОРИТЕТЫ»

Задача этого этапа – помощь в осознании своих ценностных ориентаций и личных приоритетов. Это то, что стоит за нашими выборами и поступками, что определяет наши реакции на поведение и поступки других людей. Деятельность, соответствующая нашим ценностям, лично окрашена, глубока, в нее легче погрузить других людей, видящих нашу заинтересованность и включенность. Воспитатель, осознающий свои ценности и приоритеты, будет более успешен в работе с детьми, так как сможет сделать ее лично значимой, а значит – живой, настоящей, идущей от сердца.

1. Упражнение «Или – или»

Психолог предлагает участникам описания ситуаций, построенных по типу вариативности. Каждый раз у участников есть возможность индивидуально выбрать первый или второй вариант или ответ «не знаю». Далее участники анализируют свой выбор и кратко дают себе характеристику.

Для выбора участникам могут быть предложены следующие ситуации:

Мне интереснее: • сходить с детьми в театр, обсудить спектакль

- поставить спектакль вместе с детьми

Мне интереснее: • провести беседу, поговорить «по душам»

- организовать ролевую игру

Мне интереснее: • придумать что-то самой

- адаптировать готовый вариант

Мне интереснее: • работать с мальчиками

- работать с девочками

2. Тест «Это Я!»

Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда Вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри.

Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

1. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.

(Если вы выбрали первый вариант, то вы – человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох).

2. Говорите себе: «Бывает» - и съедаете пустой пончик.

(Если вы выбрали второй вариант, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены).

3. Съедаете что-то другое.

(Если вы выбрали третий вариант, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности).

4. Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.

(Если вы выбрали четвертый вариант, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричностью. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы).

Каждый участник выбирает один из четырех вариантов, не сообщая о своем выборе вслух. Психолог выдает каждому карточку с интерпретацией (другие об этом не знают) и предлагает участникам образовать четыре группы (невербально), затем по карточкам проверить эмпатийность.

Четвертый этап – «ПРИЗВАНИЕ – ВОСПИТАТЕЛЬ»

Психолог предлагает участникам обобщить новые знания и новый опыт, полученные во время данного тренинга. Наша личность ярче всего проявляется в деятельности. Если задуманное дело насыщено важными для нас ценностями и смыслами, если в нем мы можем реализовать самые сильные и любимые стороны своей натуры, - значит, нам удалось совместить профессию и собственную личность. Наша личность зазвучала в работе как уникальный инструмент.

1. *Тибетская притча «СИЛА ПРЕОДОЛЕНИЯ»*

«Научился ли ты радоваться препятствиям?». Говорят, что такой парадоксальный вопрос высечен на одном из придорожных камней в горах Тибета. Восточную мудрость постичь непросто, и большинство из нас скорее

согласится, что в любом деле затруднения и препятствия нежелательны – гораздо лучше, чтобы их не было.

И уж совсем хорошо, когда мы можем положиться на какую-то поддержку, прибавляющую нам сил, - тогда и успех наиболее вероятен. Но намеком восточных мудрецов не стоит пренебрегать. По крайней мере, недавнее исследование британских психологов неожиданно продемонстрировало, что тибетский парадокс гораздо ближе к истине, чем наша привычная точка зрения.

Ученые из Эдинбургского университета решили проверить, как влияет внушение на умственную деятельность. Для проведения опыта ими были сформированы три группы испытуемых – одна контрольная и две экспериментальных. Контрольная группа в два приема решала наборы задач-головоломок наподобие тех, которые обычно используются в тестах интеллекта. Как и предполагалось, успехи в первой и второй попытке были примерно одинаковы.

Экспериментальные группы также решали задачи, но перед второй попыткой испытуемым предлагалось принять некую таблетку, которая на самом деле состояла из совершенно нейтрального вещества, то есть являлась плацебо – «пустышкой». Однако в одной группе испытуемых предупреждали, что им предстоит испытать действие нового препарат – стимулятора мозговой активности. В другой группе таблетка была представлена как средство борьбы со стрессом, которое не просто успокаивает, но и, увы, оказывает тормозящее действие на протекание мыслительных процессов.

Ученых интересовало, как заданные ими установки повлияют на успехи в решении задач. Гипотеза исследования выдвигалась довольно интересная. Предполагалось, что псевдостимулятор может оказать реальное стимулирующее действие, тогда как лжеуспокоительное вызовет снижение результатов.

К великому удивлению ученых, эффект оказался прямо противоположным – наилучших результатов при второй попытке решения задач добилась группа, принявшая якобы тормозящий препарат. Судя по всему, принявшие псевдостимулятор слишком положились на его эффективность и просто снизили собственные умственные усилия. Те же, кого предупредили, что их умственному труду воспрепятствует помеха, напротив, удвоили усилия.

Так, может быть, и нам не стоит сетовать на судьбу, воздвигающую препятствия на нашем пути к заветным целям? Если верить выводам британских психологов, на абсолютно гладком пути мы добились бы меньшего. Впрочем, похоже, тибетские мудрецы знали об этом давным-давно...

2. Упражнение «Восточные стихи»

Упражнение проводится с целью создания веселой атмосферы. Участникам объясняется, что такое восточные стихи, и предлагается побыть

поэтами. Можно сочинять индивидуально, а можно сочинить подгруппой (по результатам теста).

Правила «восточного стихосложения»: существительное (главное слово); прилагательное, прилагательное; глагол, глагол, глагол; фраза, выражающая отношение.

Например:

Ужин!

Праздничный, запоздалый.

Разжеван, съеден, переваривается.

Блаженно состояние сытости!

3. Упражнение «Что себе подарить?»

Рефлексивная деятельность повышает самооценку, расширяет представления о самом себе, способствует закреплению доброжелательных отношений в группе. Сегодня мы будем с вами рисовать. Каждый из вас нарисует картину-подарок самому близкому человеку. Как вы думаете, кому? Кому вы можете доверить самый важный секрет? Кто знает о вас все и даже немножко больше?

Конечно, это вы сами. Сегодня мы и займемся рисованием подарка самому себе. Это будет ваза с букетом цветов. Психолог рисует на большом листе, на мольберте, а участники – на своих листах.

Психолог делает большой рисунок для того, чтобы помочь участникам в создании собственного натюрморта. Для начала мы определимся с формой вазы, ее дизайном. Теперь наполним вазу цветами. Сначала мы нарисуем серединки цветов, большие и круглые; разместите пять серединок-кружков в любом месте над вазой. Добавьте цветам стебли, покажите, что они стоят в вазе. Давайте подумаем, какой формы могут быть лепестки у наших цветов: округлые, с зубчиками, длинные, совсем маленькие. Закрасьте лепестки разными цветами, как вам нравится. Главное условие – чтобы при взгляде на рисунок у вас улучшалось настроение.

Теперь подумайте и запишите на белых карточках качества, которые вам больше всего нравятся в людях. После этого составляется общий список: психолог на большом листе записывает все предложения.

Есть ли у вас качества из этого списка? Выберите себе в подарок те качества, которые у вас есть. Постарайтесь выбрать пять качеств.

Вернитесь к своему рисунку. Давайте дадим ему название «Мои достоинства». Разместите в серединках нарисованных вами цветов те качества, которые вы выбрали для своего букета. Для того, чтобы заполнить серединки цветов, нарисованных психологом, можно предложить группе совместно выбрать те качества, которые есть у большинства присутствующих. Посмотрите на свой букет: он показывает все то, чем вы сегодня можете гордиться.