

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад № 31 «Светлана»
№ 76-ОД от 15.08.2018 г



Тренинг педагогической осознанности

составитель и ответственный за реализацию
программы педагог-психолог Грекова А.В.

Смоленск

Тренинг педагогической осознанности

Цель

Осознание своей индивидуальности в педагогической деятельности. Обращение своего сознания к собственным переживаниям и к чувствам воспитанников. Поиск резервов для более эффективной работы, выделение причин возможных или истинных профессиональных проблем. Выработка внутренней позиции по отношению к воспитанникам и к профессиональной деятельности в целом, ориентирующей педагогов на построение личностных взаимоотношений с детьми, а также создающей предпосылки для овладения специфическими способами построения личностно-ориентированной модели общения.

Материалы и оборудование

Магнитофон, записи спокойной, легкой и желательной экзотической музыки, желателен музыкальный инструмент, например фортепиано;
мольберт, удобный для крепления бумаги размером А1;
листы бумаги размером А1 для записей «памяти группы»;
маркеры двух-трех цветов для ведения «памяти группы»;
скрепки, кнопки, булавки — в достаточном количестве;
средства создания изображения: фломастеры, карандаши, краски, цветная бумага, клей, кисточки, скотч, ножницы, линейки, старые журналы с картинками (которые не жалко вырезать) и др.;
много бумаги формата А4;
бланки для самодиагностики «Психологический портрет учителя» (по числу членов группы плюс запасные);
бланки «Обратная связь» (на каждого по три плюс запасные);
карманное зеркало, настольное зеркало;
все для чаепития.

Организация тренинга

Программа рассчитана на 15 часов — три дня по пять часов (с перерывом через 2—2,5 часа на 15 минут для чаепития). Желательно проводить работу три дня подряд, что будет способствовать достаточно полному погружению в содержание программы. Программа рекомендуется для работы с педагогами дошкольных образовательных учреждений и начальной школы, учителями, воспитателями, учителями-логопедами, психологами.

Упражнения, предполагающие анализ личностных качеств, адаптируются в зависимости от специфики педагогической специализации участников тренинга (например, упражнение «Личность учителя», «Личность логопеда», «Личность психолога», «Личность воспитателя»).

1-й день

Цель:

- создать благоприятные условия для работы тренинговой группы;
- ознакомить участников с основными принципами тренинга, принять правила работы группы;
- сформировать мотивацию для анализа собственных педагогических взглядов и установок, подчеркивания своих индивидуальных черт как личности и как профессионала,

осознания их влияния на собственную профессиональную деятельность и на формирование личностных качеств воспитанников;

— начать освоение активной позиции самопознания и развития способности производить значимые изменения в своем отношении к профессии;

— способствовать самодиагностике и самораскрытию членов группы.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЯ

Представление ведущего. Сообщение о целях планируемой работы.

Приветствие «Смысл моего имени»

Материалы. Все необходимое для изготовления визитных карточек (нарезанные листочки бумаги, фломастеры, булавки и т.д.). Ведущий предлагает познакомиться и сделать это следующим образом: всем участникам группы необходимо сделать визитные карточки со своим тренинговым именем. Каждый вправе взять себе любое имя, которым он хочет, чтобы его называли в группе: свое настоящее, игровое, имя литературного героя, имя-образ. Одновременно с оформлением визиток участникам нужно подумать над заданием: придумать «перевод» своего имени с неизвестного языка. Затем, когда визитки готовы, всем по очереди предлагается назвать свое имя, а затем сообщить, как оно «переводится». Можно или вспомнить действительный перевод имени, или придумать свой, который может состоять даже из нескольких предложений. Главная идея этого упражнения — дать возможность при первом знакомстве подчеркнуть свою индивидуальность. Для того чтобы имена запомнились, после представления можно сыграть в «Снежный ком».

Правила работы в группе

После знакомства ведущий объясняет особенности предстоящей формы работы и выносит на обсуждение правила взаимодействия между участниками группы.

1. Доверительный стиль общения (одно из его отличий — название друг друга на «ты», что психологически уравнивает всех членов группы и ведущего).
2. Общение по принципу «здесь и теперь» (говорить только о том, что волнует участников в данный момент, и обсуждать то, что происходит в группе).
3. Персонификация высказываний (отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности, свои суждения выдвигать в форме «Я считаю...», «Я думаю...»).
4. Искренность в общении (говорить только то, что действительно чувствуем, или молчать; открыто выражать свои чувства по отношению к действиям других участников).
5. Конфиденциальность (происходящее на занятии не выносится за пределы группы, что способствует раскрытию участников).
6. Определение сильных сторон личности (в ходе обсуждения обязательно подчеркивать положительные качества выступившего).
7. Недопустимость непосредственных оценок человека.

Принятые правила записываются в памяти группы (это могут быть записи мелом на школьной доске или фломастером на специальных листах; они всегда присутствуют в помещении, где работает группа, постепенно пополняются, что облегчает возможность возвращаться к ним по мере необходимости). Например, может появиться такое правило: опоздавшие выполняют задание, придуманное группой, — песни, танцы, стихи и пр. Как раз для этого могут пригодиться записи экзотической музыки.

Игра «Поменяйтесь местами...»

Для того чтобы выполнить следующее упражнение, необходимо разбиться на подгруппы. Это можно сделать с помощью игры «Поменяйтесь местами». Эта игра позволит немного подвигаться, поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию. Убирается один стул, и водящий, стараясь занять освободившееся место, предлагает поменяться местами тем, кто: носит брюки, любит яблоки, умеет играть на гитаре и т.п.

Когда правила игры становятся понятны, условия перемены мест усложняются. Теперь вопросы должны касаться особенностей профессиональной деятельности участников, образования, специфики работы с детьми, мотивов участия в тренинге и многого другого. Например, меняются местами те, кто:

- работает всю жизнь в одном учреждении;
- работает в настоящее время по новой программе;
- любит свою работу;
- работает педагогом уже больше 10 лет;
- мечтал быть педагогом с детства и т.д.

После подвижного упражнения можно спросить желающих, во-первых, кто, что и о ком запомнил, а во-вторых, кто хотел бы, чтобы рассказали другие, что о нем запомнили.

Таким образом, участники меняются местами, а затем четверо сидящих рядом становятся членами одной малой группы.

Упражнение «Личность педагога»

(Проводится в малых группах по 4 человека)
Подгруппам предлагается составить портрет идеального педагога. На выполнение задания отводится 5–7 минут. Результатом обсуждения должен стать список качеств, которые, по мнению подгруппы, являются неотъемлемыми для характеристики идеального педагога. Малые группы высказываются по очереди. Выдвигаемые мысли становятся достоянием памяти. Спорные качества, формулировки, определения выносятся для обсуждения всей группой. В память включаются уже исправленные качества, принимаемые всеми участниками.

Примерные качества

Гибкость,
стремление к самоактуализации,
доброжелательность,
умение брать ответственность на себя,
коммуникабельность,
направленность на личность другого человека,
принятие себя,
уважение чужого мнения,
организаторские способности,
умение видеть на несколько шагов вперед,
креативность,
эмпатийность.

Первая микрогруппа дает свой портрет идеального педагога, и все называемые качества фиксируются на доске. Для второй микрогруппы работа усложняется за счет особенностей представления своего портрета — оно проходит в виде ответов на вопросы:

С чем в списке предыдущей подгруппы вы согласны?

Что вы сами предлагаете добавить?

Что в этом списке вы бы изменили, уточнили?

Таким образом, список дополняется и изменяется, при этом первая микрогруппа имеет право отстаивать свое решение, приводить аргументы в свою защиту. Третьей микрогруппе предстоит защищать свое мнение в сравнении с уже оформленным перечнем двух предыдущих микрогрупп, отвечая на уже известные вопросы. Итогом групповой дискуссии является список качеств идеального педагога, удовлетворяющий всех участников. Последним шагом дискуссии может стать либо ранжирование, либо выделение трех наиболее значимых с точки зрения профессии качеств личности.

Игра «Ладони и колени»

Сидя в кругу, положить ладони на колени соседей: правую — на левое колено соседа слева, левую — на правое колено соседа справа. Играющие передают хлопок от колена к колену (для этого надо внимательно следить за тем, чья рука лежит на следующем колене по кругу, и не перепутать очередность своего хлопка). Когда устоится ритм хлопков, можно предложить усложнение — два хлопка по одному колену будут обозначать движение в обратную сторону, т.е. теперь играющим нужно следить и за тем, чья рука хлопает по колену, и за направлением движения хлопков.

Тест «Психологический портрет учителя: опыт самодиагностики»

(Дается в приложении)

Цель: помочь педагогу найти резервы для более эффективной работы или понять причины существующих профессиональных проблем. Самотестирование проходит на основе принципа конфиденциальности: педагогам раздаются индивидуальные бланки для ответов, которые с этого момента являются их собственностью, а для интерпретации шкал ведущим зачитываются все возможные варианты результатов (даются в приложении).

Материалы: бланки для самодиагностики.

После зачитывания обработки результатов группа приглашается к обсуждению, содержанием которого становятся не результаты самотестирования, а мысли и чувства, возникшие в связи с результатами самотестирования.

Вопросы для обсуждения

Какие ощущения вызвало у вас предстоящее самотестирование (предстоящие результаты)?

Совпадает ли полученная картина с вашими представлениями о себе?

Какой характер имеют эти расхождения?

Информация по какой из шкал для вас является более значимой?

Насколько объективно, на ваш взгляд, этот тест может отразить психологический портрет педагога?

По окончании обсуждения участники получают задание:

«Сформулируйте, пожалуйста, вопрос, который вы задали бы сами себе по поводу полученных результатов самотестирования».

На

и верблюдам.
это задание отводится 2 минуты, после чего предлагается задать этот вопрос любому другому члену группы. Ответы других помогут более подробно разобраться в вопросе и посмотреть на проблему еще с одной точки зрения.

Игра «Джунгли»

Материалы: листочки с названиями животных, прикрепленные к спинке стула. Для следующего упражнения участникам необходимо разделиться на малые группы. С этой целью, а также для поддержания работоспособности группы проводится такая игра. Ведущий до занятия к обратной стороне стула прикрепляет листочки с названиями животных, например обезьяна, крокодил, верблюд, бегемот. Названия животных на листочках должны повторяться в таком количестве, чтобы на их основе можно было разделить группу на нужное число микрогрупп по 3–4 человека. После инструкции ведущего участники отодвигают свои стулья, освобождая пространство для движения, и находят листочки с названиями животных. Не обсуждая с другими содержание карточки, по команде все начинают двигаться, изображая свое животное. Задача, стоящая перед участниками, собраться в группы всем бегемотам, обезьянам, крокодилам. Следующее упражнение проходит в образованных подгруппах.

Упражнение «Мои сильные стороны»

(Проводится в малых группах по 3 человека)

Каждому предлагается рассказать остальным о чертах личности, которые он считает лучшими в себе, которые он мог бы выдвинуть в качестве примера детям и хотел бы сформировать у своих воспитанников. После небольшой подготовки участники в подгруппах по очереди представляют себя. Необходимо нацелить их на то, чтобы все высказывания подавались в утвердительной, а не условной форме (исключить слова типа «возможно», «наверно», «может быть»). Слушатели могут уточнять детали, просить разъяснения, задавать дополнительные вопросы, но не высказывать свое мнение. На основании самопрезентаций каждая микрогруппа составляет сборный портрет лучших черт с указанием на то, какие, благодаря им, качества личности детей они могут воспитать, будучи напарниками. Общее время работы микрогрупп — 15 минут.

Вопросы для обсуждения

Какие чувства вызвало задание?

Понадобилась ли помощь партнеров в выделении своих сильных сторон?

Что мешало свободно говорить о своих достоинствах?

Не заметили ли вы за собой желания говорить о своих достоинствах, отталкиваясь от отсутствия конкретных недостатков?

Какие чувства вы испытали, когда услышали собственные сильные черты в общем портрете?

Задумывались ли вы раньше о влиянии ваших черт на воспитание конкретных сторон личности детей?

Идея, выносимая на обсуждение

Нужно стремиться к тому, чтобы не было необходимости каждую минуту контролировать ситуацию и думать о том, как выглядишь в глазах детей. Напротив, надо стараться быть естественным, честным перед воспитанниками, то есть таким, какой ты есть на самом деле. Но для этого каждому педагогу необходимо развивать в себе такие качества, которые, являясь неотъемлемыми чертами его личности, будут положительно влиять на формирование определенных сторон личности детей.

Упражнение-активатор «Печатная машинка»

Попытка воспроизвести процесс печатания на машинке отрывка из хорошо известной песни или стихотворения. Каждый по очереди произносит по одной букве слова. В конце слова все встают, на знак препинания — топают ногой, в конце строки — хлопают в ладоши. Кто ошибется — выходит из игры.

Упражнение-активатор «Апельсин»

Перекидывая друг другу мячик, давать любые возможные определения апельсину. Упражнение активизирует творческое мышление, внимание, хорошо поддерживает рабочую мотивацию.

Упражнение «Объявление»

В течение 5 минут каждый должен составить объявление о своих услугах (репетиторство, гувернерство, консультирование, развивающая работа, обучение и т.д.), которое бы отражало профессиональную уникальность и включало нечто такое, чего не может предложить другой специалист. Затем в течение одной минуты объявление зачитывается перед всеми. Группа может задавать любые вопросы по содержанию объявления, дабы удостовериться, действительно ли стоит воспользоваться услугами этого специалиста.

Домашнее задание

Вспомнить ситуации из своего детства:

- яркое переживание чувства собственной значимости, счастья, надежности и т.п., возникшего после контакта с взрослым (другим ребенком);
- ситуацию, когда вы пережили чувство несправедливости, обиды и т.п., причиненной вам конкретным взрослым (другим ребенком).

Вопросы

1. Какие чувства вы испытывали?
2. Задумайтесь, какие переживания были для вас более яркими?
3. Ловите ли вы себя иногда на том, что поступаете так же, как когда-то поступили с вами? Если нет, то почему?
4. Вспомните, пожалуйста, были ли в вашей жизни ситуации, когда воспоминания детства помогали или мешали общению с другими людьми.
5. Есть ли разница в восприятии этого события вами — ребенком и вами — взрослым.

Упражнение «Подарок»

Первый день тренинга заканчивается упражнением «Подарок». Каждый дарит своему соседу справа любой «подарок», т.е. сообщает ему о том, что бы он хотел ему подарить, имея неограниченные материальные возможности. Упражнение проходит по кругу.

Анкетирование «Обратная связь»

Завершением каждого занятия является заполнение анкеты «Обратная связь». Бланки анкет желательно приготовить заранее. (Дается в приложении.)

Завершение дня. Ведущий перечисляет, что каждому необходимо принести для занятия: небольшое карманное зеркало, фломастеры, цветные карандаши.

2-й день

Цель:

- продолжить самораскрытие и самоанализ, создавать условия для проявления профессиональной и личностной индивидуальности;
- способствовать выделению сильных и слабых сторон значимых в профессиональной деятельности качеств личности членов группы;
- начать активное овладение личностно-ориентированной позицией по отношению к воспитанникам на основе практического усвоения понятий «понимание, приятие и признание личности ребенка».

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЯ

Приветствие

Члены группы могут, свободно перемещаясь, подойти к другому человеку, поздороваться любым способом и сообщить ему то, что запомнили о нем с первой встречи.

Анализ анкет

Проводится ведущим. В анализе должна присутствовать обратная связь по всем пунктам анкеты. Особо выделить информацию о себе и пути реализации предложений.

Игра «Послание самому себе»

Участники тренинга выстраиваются в одну шеренгу так, чтобы на левом фланге осталось достаточно места для еще одной такой шеренги. Правофланговый говорит своему соседу какую-нибудь фразу, которую он желал бы услышать сегодня утром, а сам бежит на левый фланг. Сосед передает эту фразу по цепочке, причем он должен передать смысл, а повторять все предложение дословно не обязательно. Так фраза передается по цепочке. Дождавшись, когда фраза пройдет двух-трех участников, член тренинговой группы, ставший теперь правофланговым, передает тем же путем послание для себя и перебегает на левый фланг, и так далее, пока все участники не пошлют и не получают обратно послания сами себе.

Упражнение «Мое педагогическое кредо»

Материалы: средства изображения и вся окружающая обстановка. Необходимо сформулировать девиз, создать образ, символ, эмблему своей профессиональной деятельности, а затем представить ее группе. Это может быть рисунок, песня, четверостишие, схема, жест, пословица и т.п. Участники могут воспользоваться любыми имеющимися изобразительными материалами и прочими вспомогательными

средствами,
Время подготовки — 10 минут.

музыкальными

инструментами.

Вопросы для обсуждения

Почему вы выбрали именно эти средства для символизации своего кредо?

Что главное в себе вы хотели подчеркнуть этим символом?

Что в этом символе вы не отразили, но хотели бы добавить?

Какой элемент символа несет на себе основную смысловую нагрузку?

Удовлетворены ли вы созданным символом?

Считаете ли вы, что он действительно отражает ваше кредо?

Анализ домашнего задания

Он проводится в микрогруппах, и их объединение может произойти таким образом: ведущий показывает группе карточки с написанными на каждой тремя буквами и предлагает по этим схемам объединиться в микрогруппы. Участники должны догадаться, что они обозначают первые буквы их тренинговых имен. Упражнение пройдет интереснее, если в группе есть имена, начинающиеся с одинаковых букв, — тогда действия участников будут носить и диагностическую информацию для ведущего.

Анализ воспоминаний детства проводится в микрогруппах по 3 человека. Ведущий предлагает обратиться к домашнему заданию, вспомнить ситуации из детства, чувства и мысли, которые они тогда вызвали (см. Домашнее задание, 1-й день). В качестве звукового сопровождения используется приятная, спокойная музыка. В течение трех минут (продолжительность мелодии) участники группы погружаются в свои воспоминания. На работу микрогрупп отводится 25 минут.

Вопросы для обсуждения в микрогруппах

Какие чувства вы испытывали?

Задумайтесь, какие переживания были для вас более яркими?

Есть ли разница в восприятии этого события вами — ребенком и вами — взрослым?

Ловите ли вы себя иногда на том, что поступаете так же, как когда-то поступили с вами? Если нет, то почему?

Вспомните, пожалуйста, были ли в вашей жизни ситуации, когда воспоминания детства помогали или мешали общению с другими людьми?

Какую тактику обсуждения вы предпочли в вашей микрогруппе?

Как вы отнеслись к необходимости рассказать ваши истории другим членам микрогруппы?

Есть ли разница в вашем восприятии этих историй до рассказа другим и после?

Какие мысли возникали в вашей микрогруппе по ходу обсуждения предложенных вопросов?

Идеи, выносимые на обсуждение

Наши детские впечатления влияют на нас и движут нашим поведением до сих пор.

Мы в ответе за чувственный опыт наших детей, который также будет определяющим в их будущей взрослой жизни.

Упражнение «Движение по кругу»

Каждому участнику предлагается придумать какое-нибудь несложное движение. По команде все начинают выполнять задуманное, одновременно запоминая движение своего соседа слева, чтобы по хлопку начать выполнять его. После следующего хлопка движения меняются снова таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока движения не вернутся к своим хозяевам, обойдя весь круг. С этого момента группа переходит к освоению содержания понятия

Личностно-ориентированная модель общения взрослого с ребенком

(по А.В. Петровскому)

Цель: обеспечить ребенку чувства психологической защищенности, доверия к миру, радости существования (психологическое здоровье); формировать начала личности (базис личностной культуры); развивать его индивидуальность.

Способы общения: понимание, принятие и признание личности ребенка, основанные на способности взрослого к децентрации.

Понимание — умение видеть ребенка «изнутри». Смотреть на мир одновременно с двух точек зрения — своей собственной и ребенка, видеть побудительные мотивы, движущие детьми.

Принятие — безусловно положительное отношение к ребенку, к его индивидуальности, независимо от того, радует он в данный момент взрослых или нет, признание его уникальности.

Признание — это прежде всего право голоса ребенка в решении тех или иных проблем.

Тактика общения: сотрудничество; создание и использование ситуаций, требующих от детей проявления интеллектуальной и нравственной активности; динамика стилей общения.

Личностная позиция педагога: исходить из интересов ребенка и перспектив его дальнейшего развития.

Методические рекомендации ведущему по формированию у педагогов знаний и представлений о личностно-ориентированной модели общения

Без внутренней готовности к построению новых отношений с детьми даже владение необходимыми приемами не может компенсировать отсутствия духовного единства взрослого и ребенка.

В первую очередь необходимо уделять внимание анализу и формированию позиции педагога, реализующейся через понимание, принятие и признание личности воспитанников. Этапность работы должна быть такова: от формирования личностной позиции педагогов по отношению к детям через присвоение личностно-ориентированных способов общения к овладению адекватной тактикой общения с детьми. Формирование внутренней личностной позиции педагога, ориентированной на интересы ребенка, перспективы его развития, на восприятие воспитанников как равноправных партнеров в условиях сотрудничества, невозможно без переосмысления собственных педагогических взглядов, убеждений, без самоанализа, самопознания и самоопределения личности в целом. Это большая длительная работа. Содержание предлагаемых в дальнейшем игр и упражнений поможет осознать и прочувствовать смысл понимания, принятия и признания личности ребенка, т.е. позволит получить собственный опыт адекватного восприятия позиции педагога. Дав определение всем трем способам общения, после каждого упражнения надо предложить педагогам самим определить, какой способ общения оно иллюстрировало.

Упражнение «Звезда»

Материалы: небольшое карманное зеркало.

Подготовить основу — изображение двойной пятиконечной звезды размером примерно 5 г 5 см. Глядя на изображение через зеркало, надо провести линию между внешней и внутренней звездами. Это упражнение хорошо иллюстрирует возможности ребенка в период созревания головного мозга и ограниченность этих возможностей.

Вопросы для обсуждения

Ваши ощущения в процессе выполнения задания.

Ваши мысли по этому поводу.

От ребенка нельзя требовать того, чего он в принципе сделать не в состоянии. Во время выполнения этого упражнения у взрослых часто вырываются восклицания, вздохи, комментарии. Это является нормальным выражением эмоций, помогает выполнить задание. От детей же на занятиях часто требуется тишина, что идет вразрез с естественными реакциями и накапливает эмоциональное напряжение.
Иллюстрируемый способ общения: ПОНИМАНИЕ.

Упражнение «Подкрепление»

Это упражнение иллюстрирует значимость безоговорочно положительного отношения к ребенку. Процедура такова. Двое желающих выходят за дверь. Оставшимся дается инструкция задумать предмет из имеющихся в помещении и место, на которое активному участнику необходимо будет его перенести. Сложность упражнения заключается в двух моментах.

Во-первых, ни сам предмет, ни его новое место не называются напрямую, а ответы с уточнениями на вопросы водящего носят завуалированный, расплывчатый характер. Во-вторых, группе дается задание: первому игроку давать отрицательное подкрепление всех его слов и поступков (с помощью критики, негативных оценок отдельных его действий и личности в целом, пренебрежительной невербальной информации), а второму — положительное (используя слова поддержки, радости за успешные действия, уверения в пустячности совершенных неверных поступков, восхищения, комплиментов и т.д.).

Приглашается активный участник и ему дается задание: определить задуманный группой предмет и перенести его на другое место. Процедура совершается по очереди с каждым игроком, отличаясь только в характере эмоционального подкрепления. По окончании упражнения проходит групповое обсуждение, в котором возможность высказаться первыми («выпустить пар») предоставляется активным участникам.

Вопросы для обсуждения

Как вы чувствовали себя в своей роли?

Какие чувства вызвала у вас реакция группы?

Как вы чувствуете себя сейчас?

Какие выводы вы можете сделать из этого упражнения?

Идеи, выносимые на обсуждение

Безусловно положительное принятие ребенка рождает доверие к миру, уверенность в себе и окружающих.

Психологическая поддержка — это способ выражения принятия. С выданным за несколько минут шквалом отрицательного подкрепления первый игрок справился, так как понимал, что это — игра. Ребенку такое количество негативных оценок выдается порциями и растягивается на весь период пребывания в учебном заведении (на несколько лет). Он не имеет другой информации о себе, других ресурсов, которые помогли бы ему справиться с переживаниями, таким образом у ребенка может сформироваться устойчивое отношение к себе как к неудачнику. Даже положительная оценка должна быть уместной. Мастерство педагога проявится не в том, чтобы всегда только хвалить ребенка, а в том, чтобы почувствовать, когда эта похвала и поддержка особенно необходимы ребенку.

Иллюстрируемый способ общения: ПРИЯТИЕ.

Упражнение «Часы»

Это упражнение на поддержание работоспособности. Участники (не менее 12 человек) садятся в круг. Между всеми играющими последовательно, как на часах, распределяются цифры. Ведущий называет любое время. Тот, чья цифра соответствует количеству часов, должен быстро хлопнуть в ладоши, а тот, чья цифра соответствует количеству минут, сказать «бом». Если часы «показывают» такое время, когда обе стрелки находятся на одной цифре, например 12 часов ровно или 13 часов 5 минут, то один и тот же человек сначала хлопает в ладоши, а потом говорит «бом».

Упражнение «Самопознание»

Материалы: бумажки с написанными буквами, составляющими слово «самопознание». Между участниками распределяются буквы, составляющие слово «самопознание». Из них группе придется составлять новые слова. В начале упражнения ведущий спрашивает у каждого, сколько, на его взгляд, слов можно составить из этого набора букв. После выслушивания мнений группе можно задать вопрос: — Когда ты называл количество возможных слов, ты опирался на то, сколько сам можешь составить, или учитывал, что могут появиться варианты от других членов группы? Далее группа строит все возможные слова из букв-людей, составляя их в ряд. Одновременно проверяется, есть ли разница между индивидуальными представлениями и групповыми возможностями.

Вопросы для обсуждения

Все ли участвовали в составлении слов?

Как было организовано составление слов?

Были ли «выпадающие»?

Какие чувства испытывали участники, которых мало задействовали в упражнении?

В какой форме проходило составление слов («затаскивание», перестановка, уговаривание, просьбы, совместное решение и т.д.)?

Для упражнения можно использовать и другое слово при условии, что количество букв в нем будет соответствовать числу играющих и некоторые из них будут повторяться.

Идеи, выносимые на обсуждение

Необходимо видеть каждого, принимать каждого, учитывать мнение каждого человека. Легко заметить, выделить активного, инициативного ребенка, сложно — спокойного, пассивного, робкого.

Иллюстрируемый способ общения: ПРИЗНАНИЕ.

Упражнение "Паровозики"

Сочетает возможность получить интересную информацию о себе, об отношении к подчинению и собственному руководству с возможностью просто подвигаться. Для создания подгрупп можно предложить объединиться тем, кто сегодня еще не работал вместе (задание будет иметь и социометрическую информацию). «Паровозики» ездят по трое, стоя в затылок друг к другу. У первого и второго глаза закрыты — это вагоны. Третий глаза не закрывает, чтобы иметь возможность управлять тройкой, он — паровоз. Он держит за локти среднего, средний — первого. Движение происходит с разной скоростью (с ускорением, замедлением). Постепенно каждому дается возможность побыть и паровозом (управляющим тройкой), и средним вагоном (стоящим в середине), и первым вагоном (стоящим спереди). Какие чувства ты испытывал во время упражнения на каждой из позиций?

Вопросы для обсуждения

*Какая позиция для тебя была самой удобной?
Легко ли тебе было, когда тобой руководили?
Легко ли было самому руководить?
Смог ли ты абсолютно довериться ведущему?*

Идеи, выносимы на обсуждение

У каждого человека есть своя комфортная позиция — вести за собой или быть ведомым. Но! Работая с детьми, мы обязаны нести за них ответственность всегда, и это единственно возможная позиция.

Проектное рисование "Я – педагог"

Материалы: средства изображения, альбомная бумага.

Следующее задание предполагает создание рисунка-автопортрета. Однако особенностью этого автопортрета будет необходимость подчеркнуть в нем свои профессиональные черты. Для рисования можно использовать имеющиеся изобразительные средства. На рисование отводится 10 минут.

Участники распределяются по помещению таким образом, чтобы работа над рисунком осталась в тайне от других. После этого неподписанные рисунки собираются ведущим, и группа приступает к их анализу. Рисунки предъявляются по очереди, без указания авторства. В обсуждении принимают участие все члены группы, свободно высказывая свое мнение.

Вопросы для обсуждения

*Что вы можете сказать о профессиональных особенностях изображенного человека?
Что вы можете сказать о личностных особенностях изображенного человека?*

Какими достоинствами обладает изображенный человек (профессиональными, личностными)?

Что бы вы пожелали изменить в себе изображенному человеку (профессиональные качества, личные качества)?

После обсуждения автор рисунка имеет право признаться, если у него возникло такое желание. Автор анализируемого рисунка может зафиксировать высказанные в ходе обсуждения мысли, так как они помогут выполнить домашнее задание этого дня. По окончании обсуждения впечатления не анализируются, каждый берет из обсуждения то, что ему показалось важным.

Упражнение «Животные»

Это упражнение также для поддержания работоспособности. Каждый участник называет любое животное, при этом остальные должны запомнить, кто какое животное назвал. Затем все запоминают ритм, который будет сопровождать выполнение упражнения: два хлопка в ладоши, на каждый хлопок называя свое животное, и два удара ладонями по коленям, одновременно называя животное другого участника. Первый игрок два раза называет свое животное, делая одновременно два хлопка, и сразу в том же темпе два раза хлопает себя по коленям, произнося дважды название животного того игрока, кому хочет передать ход. Этот игрок подхватывает заданный темп, дважды хлопая в ладоши, дважды произносит название своего животного и, хлопая по коленям, называет следующего игрока. Тот, кто сбивается с ритма, начинает выполнять это же задание, но изображая только звуки своего животного.

Домашнее задание «Мои перспективы»

Необходимо сформулировать основные цели профессионального самосовершенствования, которых участники хотели бы достичь в ближайшее время. При этом надо продумать конкретные шаги, предполагающие их достижение.

Упражнение «Что помогает тебе в работе»

День завершается высказыванием мнения о своем соседе слева, которое бы отражало его сильные стороны как личности и как профессионала. Высказывание можно начать с фразы: «Тебе, как профессиональному педагогу, очень помогает в работе то, что ты...»

Анкетирование «Обратная связь»

Завершение дня

3-й день

Ведущий напоминает дату, время, место последующей встречи.

Цель:

- закрепить стиль активного овладения личностно-ориентированной позицией в общении с детьми;
- подойти к идее практического использования результатов самоанализа в целях самосовершенствования;
- создать условия для получения участниками обратной связи от группы и формулирования индивидуальных результатов работы.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЯ

Приветствие

По кругу поприветствовать остальных любым способом, которым можно поприветствовать ребенка.

Анализ анкет

Упражнение «Молекулы»

Упражнение на создание работоспособности и разделение на четыре подгруппы. Все участники — атомы. Они двигаются по типу броуновского движения, иногда объединяясь в молекулы. Темп, направление движения, количество атомов в молекулах и места соединений задает ведущий. Например: «Молекулы, по три локтями!» — все должны разбиться на группки по три человека и прижаться друг к другу локтями. Скорость движения указывается цифрой: «Плюс 20, плюс 45, плюс 80», что значит в данном случае, что скорость растет, хотя она также может замедляться. Скорость «минус 50» означает, что надо двигаться спиной вперед. В конце выполнения упражнения надо образовать четыре подгруппы (молекулы).

Анализ домашнего задания «Мои перспективы»

Проходит в микрогруппах по 3 человека. У каждого есть возможность высказаться по поводу своих планов профессионального совершенствования. При этом можно спрашивать совета у других участников микрогруппы, выслушивать их мнение. На обсуждение отводится 20 минут. После этого в общем кругу анализируются результаты работы подгрупп, выделяются сложности, с которыми можно столкнуться при планировании.

Что проще прогнозировать: далекую перспективу или близкую?

Вопросы для обсуждения

Каким образом в вашей группе решали проблему каждого?

Какую стратегию ведения обсуждения вы выбрали?

Идеи, выносимые на обсуждение

Любое изменение ведет нас по дороге самосовершенствования. Информация, которую мы получаем о себе, должна нами использоваться в целях саморазвития.

Возможно, проблема, которая стоит перед вами, уже стояла перед кем-то другим и была им решена — надо уметь пользоваться чужим опытом. Не заняв определенного места в образовательном учреждении, невозможно влиять на учебно-воспитательный процесс в целом.

Упражнение «Действия с придуманным предметом»

Передавать по кругу воображаемый предмет, имитируя действия с ним.

Упражнение «Взгляды»

Все закрывают глаза. По команде ведущего открыв глаза, надо одними глазами установить контакт с кем-нибудь из группы. Если это не получилось с первого раза — попробовать еще. Когда все достигли поставленной цели, попросить встать друг перед другом тех, кто имеет контакт глаз, но таким образом, чтобы получись две шеренги, — это две команды для следующего упражнения (упражнение также показывает степень развития личных контактов в группе).

Упражнение «Композиция»

Группа делится на две команды. Обеим командам дается задание: на альбомном листе нарисовать композицию из геометрических фигур — двух треугольников, трех квадратов и одного прямоугольника (размеры и место размещения — на усмотрение команды). Когда рисунки готовы, команды обмениваются капитанами. Капитан, придя в чужую команду, смотрит рисунок и своей команде начинает объяснять, как изобразить то же самое (при этом задавать дополнительные вопросы нельзя). Потом это же делает второй капитан.

По окончании рисования предлагается сравнить получившиеся рисунки с «подлинниками» и найти отличия. Первое слово для высказывания своих впечатлений от упражнения предоставляется капитанам.

Вопросы для обсуждения

С какими трудностями вы столкнулись, когда диктовали описание рисунка?

Хотелось ли вам затем что-то сказать по-другому, другими словами, более подробно?

Чем отличаются рисунки?

Как вы считаете, в чем причина получившихся отличий?

Идеи, выносимые на обсуждение

Каждый имеет право на ошибку: и ребенок, и взрослый.

Наше старание не обязательно приводит именно к тому, чего мы ожидаем.

Старания ребенка тоже не всегда приводят к хорошим результатам, к успеху.

Если ребенок не понял — это не значит, что он невысокого развития, возможно, мы просто не смогли понятно объяснить.

Косноязычие педагогов.

Иллюстрируемый способ общения: ПОНИМАНИЕ.

Упражнение «Тюрьма»

Чтобы немножко подвигаться, с уже имеющимися командами играем дальше. Внутренний круг образован сидящими на стульях — это арестанты, за спиной у каждого стоит по тюремщику. Задача арестантов — договориться взглядом с любым из других арестантов «о побеге»: быстро поменяться местами, но так, чтобы тюремщик не успел прикоснуться к нему (это означает, что беглец пойман). Задача тюремщика — следить, чтобы арестант не сбежал.

Упражнение «Зеркало»

Материалы: зеркало размером примерно 15х20 см.

По кругу передается зеркало. Задача каждого игрока — посмотреть в зеркало и попытаться воспринять себя отстраненно, как будто видишь не свое отражение, а лицо

незнакомца, которое привлекло внимание.

Сосредоточенно изучите этого человека и попытайтесь ответить на такие вопросы:

— Что привлекательного вы видите в этом человеке?

— За что его можно любить?

— Что вызывает уважение, а может быть, восхищение?

После того как зеркало обойдет весь круг, обсудить ту внутреннюю работу, которую многим пришлось совершить.

Идеи, выносимые на обсуждение

Сложно увидеть хорошее в себе, но, научившись это делать, полюбив себя, значительно проще увидеть нечто особенное и в другом человеке.

Приняв себя таким, какой ты есть, можно научить других такому же отношению к себе.

Иллюстрируемый способ общения: ПРИЯТИЕ

Ведущий просит соединить ладони рук на уровне груди, а затем надавить правой ладонью на левую.

По опыту проведения этого упражнения известно, что левая рука начинает бессознательно оказывать сопротивление, хотя такой инструкции или демонстрации таких действий ведущим не производится.

Идеи, выносимые на обсуждение

В ответ на агрессию мы подсознательно начинаем сопротивляться, т.е. агрессия рождает агрессию. Если педагог настроен недружелюбно по отношению к детям, они это почувствуют и неосознанно примут меры защиты.

Иллюстрируемый способ общения: ПРИЯТИЕ.

Игра-активатор «Всеобщее внимание»

Всем участникам предлагается выполнить одну и ту же задачу. Любыми средствами, не прибегая, конечно, к физическим воздействиям и местным катастрофам, постараться привлечь к себе внимание окружающих. Действия выполняются всеми участниками одновременно.

Игра-активатор «Путаница»

Все, стоя в кругу плотно друг к другу с закрытыми глазами, протягивают руки вперед и сцепляются с теми ладонями, на которые наткнулись. Открыв глаза и не расцепляясь, надо распутать получившуюся путаницу.

Упражнение «Дискуссия»

Материалы: карточки с ролями «методист», «воспитатель» (несколько), «психолог», «непринимаемый».

Для разделения на две подгруппы можно использовать следующий способ: ведущий вызывает двух участников, дает им выбрать одну из двух карточек, на обороте которых написано, какую команду он должен набрать — супервизоров или участников дискуссии. Не называя участникам тренинга мотив своего выбора, капитаны набирают себе команды. Затем участники высказывают свои предположения о том, по какому критерию их

разделили на команды. Упражнение носит социометрический характер, а также показывает уровень развития межличностных отношений. Итак, группа делится пополам. Одна половина образует внутренний круг, это участники дискуссии. Другая — внешний, это наблюдатели, которым также предстоит держать над головами членов дискуссии таблички, определяющие их должностной статус в учреждении: методист, воспитатели, психолог. Только на одной табличке имеется надпись, указывающая не должность, а положение этого работника в коллективе — «непринимаемый». Таблички раздаются таким образом, чтоб их содержание было видно всем, кроме участника, к которому она относится. Задается тема дискуссии, а именно — подготовка педагогического совета по теме «Ознакомление с особенностями личностно-ориентированного общения с детьми». Продолжительность дискуссии — 5 минут.

Вопросы для обсуждения

К активным участникам:

- В какой момент вы поняли, что выпадаете из дискуссии?
- С чем вы это связывали, как объясняли?
- Какие чувства у вас возникли в этой связи?
- Это позволило мобилизоваться, собраться или, наоборот, расстроило, опустили руки?

К пассивным участникам:

- Какие ассоциации вызвала табличка «непринимаемый»?
- Как вы стали вести себя по отношению к этому человеку?
- Были ли у вас сомнения по поводу содержания вашей таблички (не определяет ли она особенности отношения к вам со стороны коллектива)?
- Каково самочувствие человека, точку зрения которого не признают, не учитывают, к которому не относятся с должным уважением и вниманием?

Идеи, выносимые на обсуждение

Действие групповых стереотипов: если у человека есть определенный «ярлык», то отношение к нему строится уже в прямой зависимости от него; при этом никто не обязан поддерживать эти стереотипы — каждый свободен делать свой выбор, независимый от общепринятого.

Во время проведения упражнения игроки будут стараться показать каким-либо образом отношение к «особому» игроку, однако это не является единственной стратегией поведения — можно наоборот стараться поддержать человека, непринятого в коллективе, попытаться показать его лучшие стороны. Если в группе принято навешивать ярлыки, никто не застрахован от подобного. Если в группе приняты искренние отношения, без скрытых мотивов, то каждый член этой группы чувствует себя более уверенно и свободно. Отношение к любому человеку (и конечно, к маленькому) должно строиться на основе принятия его личности, уважения к нему; если в ребенке что-то не нравится, всегда в нем есть что-то, что является его достоинством, являющимся ценным и значимым для взаимодействия с другими.

Иллюстрируемый способ общения: ПРИЗНАНИЕ.

Упражнение «Стой спокойно»

Играющие образуют круг. Ведущий ходит внутри круга и, остановившись перед кем-нибудь, громко говорит: «Руки!» Тот, к кому он обратился, должен стоять спокойно, а его соседи должны поднять руки: сосед слева — правую, сосед справа — левую. Кто ошибется, выходит из круга.

Упражнение «Последняя встреча»

(Включать это упражнение или нет, зависит от степени конгруэнтности группы.) Занятия уже закончились, скоро расставание. Но всё ли все успели сказать друг другу? Может быть, кто-то забыл поделиться с группой своими переживаниями? Может, есть участник, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? У каждого есть шанс сделать то, что не успели сделать на предыдущих занятиях. «Не откладывайте свое решение на завтра. Действуйте здесь и теперь!» Для проведения этого упражнения можно использовать музыкальное сопровождение.

Итоги моего участия в тренинге

Упражнение проходит по принципу «бездомный заяц». Один стул убирается. Оставшийся в кругу (это может быть ведущий) формулирует кратко, что он вынес для себя из участия в тренинговой группе. По окончании фразы все поднимаются со стульев, меняются местами — новый «заяц» рассказывает о результатах своей работы. Упражнение продолжается до тех пор, пока не выскажутся все.

Упражнение «Обратная связь»

Материалы: листочки небольшого размера, по две на каждого. С помощью предыдущего упражнения все уже несколько раз поменяли свои места в кругу и, соответственно, соседей. Теперь для получения обратной связи о себе каждому предстоит написать своему соседу слева и справа по два его сильных качества и два слабых, которые можно изменить. Листочек с обратной связью кладется на стул того, кому адресован. Таким образом, каждый получает дважды информацию о себе.

Анкетирование «Обратная связь»

Педагог-психолог Л. Мардер включила в свой материал методику Г. и З. Резапкиных, опубликованную в газете «Школьный психолог», № 3, 1999. Мы решили воспроизвести ее на своих страницах еще раз, поскольку для многих наших читателей январский номер газеты 1999 года уже недоступен.

Бланк анкеты "Обратная связь"

Тренинговое имя участника _____

Дата занятия _____

1. Степень включенности: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Что мешает тебе быть более включенным в занятие?

2. Самые значимые (полезные) для тебя эпизоды, упражнения, во время которых удалось что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться:

3. Что тебе не понравилось на прошедшем занятии? Почему?

4. Твои мысли после этого занятия:

о себе

о группе

5. Твои замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятия и т.п.):

Психологический портрет учителя: Опыт самодиагностики

Научить ребенка достойному поведению может только учитель, для которого такое поведение является стилем жизни. Уважать достоинство ученика способен только учитель, который осознает значимость своего труда, видит уважение к этому труду и к себе как к личности. По наблюдениям психологов, в каждом педагогическом коллективе есть учителя, свободные от догм и стереотипов, способные к профессиональному и личностному росту. Именно они помогают своим воспитанникам преодолеть отчуждение от школы, благодаря им ученики идут на уроки с радостью. Что же мешает остальным учителям стать для своих учеников друзьями без фамильярности и «авторитетами» без подавления личности ученика? Как научиться получать удовольствие от работы в школе? Как не остановиться в профессиональном и личностном росте? Какими причинами обусловлены различия в стиле работы учителей? Можно ли формировать стиль преподавания в процессе подготовки учителей? Подлежит ли коррекции стиль работы уже сложившегося профессионала? Актуальность этих вопросов очевидна. Сама жизнь предъявляет к профессии педагога повышенные требования. Многие западные ученые убеждены, что необходим предварительный профессиональный отбор кандидатов при приеме на педагогические факультеты с выявлением явных противопоказаний к профессии учителя — эмоциональной нестабильности, невротизма и негативного самовосприятия. Но в наших условиях (дефицит преподавательских кадров, падение престижа профессии) особое значение приобретает работа, направленная на **формирование профессионально значимых черт личности педагога**. Школе необходима продуманная программа психологической помощи учителю, направленная на поддержку в преодолении кризисных ситуаций, на формирование эффективного стиля работы молодого специалиста или на коррекцию уже существующего стиля, если он мешает педагогу полностью реализовать свой творческий потенциал. Однако, прежде чем лечить, необходимо поставить диагноз.

Этой цели и служит методика «Психологический портрет учителя: опыт самодиагностики». Необходимость в ее создании возникла тогда, когда стало ясно, что существующие тесты не соответствуют предъявляемым требованиям. Цель данной методики — **помочь учителю найти резервы** для более эффективной работы или понять причины существующих профессиональных проблем. Поэтому учитель, выполняющий этот тест, рассматривается не как объект исследования, а как партнер, нуждающийся в помощи и поддержке. Необходимое условие успешного использования методики — доверие к психологу — достигается уже самой процедурой тестирования: бланки ответов могут не подписываться и не возвращаться, а обработку каждый проводит самостоятельно. Таким образом, соблюдается принцип конфиденциальности. Как правило, встреча с учителями проходит по запросу администрации. Поэтому кто-то из учителей может быть не в настроении или не в форме. Кто-то может быть не готов к восприятию новой информации. Целесообразно после объяснения характера предстоящей работы дать возможность уйти тем, кто к ней не готов. Методика позволяет диагностировать четыре параметра личности:

- 1) приоритетные ценности (тип отношения учителя к ученику как к личности или к объекту воздействия, что дает возможность определить приоритеты в отношении с коллегами и учениками);
- 2) психоэмоциональное состояние (особенности эмоционального состояния и его динамика в ответ на различные жизненные ситуации, носящие в основном стрессовой характер);
- 3) самооценку (степень принятия себя и других, что проявляется в виде оценок установок и реакции на ситуации, нарушающие привычный ход событий);
- 4) стиль преподавания (особенности поведения учителя, его реакций и состояний в процессе взаимодействия с коллегами и учениками);

Вопросы пятой шкалы (см. интерпретацию к тесту) направлены на выявление объективности и адекватности самовосприятия человека. В текст включены две цитаты из личностных опросников Айзенка и Кэттелла, которым невозможно найти равноценную замену.

Для ответов используются приводимые ниже бланки. Номера вопросов в листе ответов скомпонованы таким образом, что каждая шкала занимает отдельный столбик. Это значительно упрощает «расшифровку» теста. Работа занимает у учителя не более часа, а дает «информацию к размышлению» на длительное время. Интерпретация теста может быть устной, то есть представлять собой развернутый рассказ о диагностируемых личностных и профессиональных особенностях учителя. А можно раздать текст полной интерпретации. И в том, и в другом случае учитель выделит ту информацию, которая касается лично его. Данная методика не может быть использована администрацией для оценки и сравнения учителей или для их аттестации.

Уважаемые коллеги!

Этот тест поможет вам определить свой стиль преподавания, узнать некоторые особенности своей нервной системы. Отвечая на вопросы, помните, что «неправильных» ответов быть не может — могут быть только неискренние. Поэтому из трех вариантов ответов выбирайте тот, который точнее всего отражает ваши мысли, чувства, реакции, отметьте его в соответствующей клеточке на листе ответов крестиком или другим значком.

Результаты тестирования будут известны только вам, так как обработка теста будет производиться вами самостоятельно.

Листы вопросов

1. Что, по вашему мнению, важнее всего в воспитании?

1. Окружить ребенка теплотой и заботой
2. Воспитать уважительное отношение к старшим
3. Выработать определенные взгляды и умения

2. Если кто-то в классе отвлекается, вас это раздражает?

1. Да
2. Нет
3. В зависимости от настроения

3. Что вы испытываете, когда ученик на уроке излагает факты, которые вам не известны?

1. Интерес
2. Смущение
3. Раздражение

4. Что вы делаете, если класс не приведен в порядок?

1. Не могу начать урок
2. Не обращаю на это внимания
3. Зависит от ситуации

5. Что вы делаете, когда несправедливо поступили с учеником?

1. Трудно признать это
2. Готов признать свою неправоту
3. Таких случаев не было

6. Какие отношения для вас важнее?

1. Отношения с учениками
2. Отношения с коллегами
3. Не знаю

7. Вызывают ли у вас некоторые ученики раздражение, которое бывает трудно скрыть?

1. Часто
2. Иногда
3. Никогда не вызывают

8. Как действует на вас присутствие на уроках посторонних?

1. Воодушевляет
2. Никак не отражается
3. Выбивает из колеи

9. Считаете ли вы своим долгом сделать замечание школьнику, если он нарушает порядок в общественном месте?

1. Да
2. Нет
3. В зависимости от ситуации

10. С одинаковой ли теплотой вы относитесь ко всем своим ученикам?

1. Не уверен
2. Нет
3. Да

11. С кем вы предпочитаете общаться во время перемены?

1. С учениками
2. С коллегами
3. Побывать в одиночестве

12. Всегда ли вы идете на урок в приподнятом настроении?

1. Никогда
2. Иногда
3. Всегда

13. Превосходите ли вы по каким-нибудь качествам своих коллег?

1. Да
2. Нет
3. Не уверен, что такие качества есть

14. Под руководством какого начальника вы предпочитаете работать?

1. Того, который дает четкие указания
2. Того, который не вмешивается в работу
3. Того, который дает простор для творчества

15. Приходилось ли вам высказывать суждение о вещах, в которых вы плохо разбираетесь?

1. Да
2. Нет
3. Не помню

16. Как вы относитесь к случайным встречам с учениками за пределами школы?

1. Это доставляет мне удовольствие
2. Это вызывает у меня чувство неловкости
3. Это не вызывает у меня особых эмоций

17. Как часто без видимых причин вы чувствуете себя счастливым или несчастным?

1. Часто
2. Редко
3. Никогда

18. Как вы относитесь к замечаниям со стороны коллег и администрации?

1. Мало волнуют
2. Иногда задевают
3. Часто задевают

19. Придерживаетесь ли вы во время урока намеченного плана?

1. Всегда
2. Предпочитаю импровизацию
3. Зависит от ситуации

20. Случалось ли вам нелестно отзываться о своих коллегах?

1. Да
2. Нет
3. Не помню

21. Согласны ли вы с мнением, что каждого ученика нужно принимать таким, каков он есть?

1. Согласен
2. Не согласен
3. Что-то в этом есть

22. Хватает ли вам теплоты и поддержки со стороны близких и коллег?

1. Да
2. Иногда
3. Нет

23. Какие чувства вызывает у вас мысль о предстоящей встрече с учениками и коллегами?

1. Доставляет удовольствие
2. Особых эмоций не вызывает
3. Недовольство

24. Как вы реагируете, когда видите, что ученик ведет себя вызывающе по отношению к вам?

1. Плачу ему той же монетой
2. Игнорирую этот факт
3. Предпочитаю выяснить отношения

25. Готовитесь ли вы к урокам?

1. Обычно да
2. Иногда
3. Всегда

26. Что для вас важнее всего в работе?

1. Привязанность учеников
2. Признание коллег
3. Чувство собственной необходимости

27. Зависит ли успех урока от вашего физического и душевного состояния?

1. Да
2. Иногда
3. Не зависит

28. Сомневаетесь ли вы в дружелюбном отношении к себе со стороны коллег?

1. Не сомневаюсь
2. Сомневаюсь
3. Затрудняюсь ответить

29. Что вы делаете, если ученик высказывает точку зрения, которую вы не можете принять?

1. Стараюсь поправить его, объяснить ошибку
2. Перевожу разговор на другую тему
3. Пытаюсь понять его точку зрения

30. Опаздываете ли вы на работу?

1. Регулярно
2. Изредка
3. Никогда не опаздываю

31. Что вы делаете, если незаслуженно наказывают ученика?

1. Заступлюсь за него
2. Один на один сделаю замечание коллеге
3. Сочту некорректным вмешиваться

32. Работа дается вам ценой большого напряжения?

1. Обычно да
2. Иногда
3. Редко

33. Есть ли у вас сомнения в своем профессионализме?

1. Конечно
2. Есть сомнения
3. Не приходилось задумываться

34. Что, по-вашему, в школьном коллективе важнее всего?

1. Трудовая дисциплина
2. Отсутствие конфликтов
3. Возможность работать творчески

35. Откладываете ли вы на завтра то, что необходимо сделать сегодня?

1. Часто
2. Иногда
3. Никогда

36. Согласны ли вы с высказыванием «Я ничему не могу научить этого ученика, потому что он меня не любит»?

1. Согласен полностью
2. Не согласен
3. Что-то в этом есть

37. Мешают ли мысли о работе вам уснуть?

1. Часто
2. Редко
3. Никогда не мешают

38. Выступаете ли вы на собраниях и педсоветах по волнующим вас вопросам?

1. Часто
2. Иногда
3. Предпочитаю слушать других

39. Считаете ли вы возможным повысить голос на ученика?

1. Если ученик этого заслуживает
2. Затрудняюсь ответить
3. Это недопустимо

40. Всегда ли вы можете найти правильный выход из конфликтной ситуации?

1. Не всегда
2. Не знаю
3. Всегда

41. Испытываете ли вы потребность в общении с учениками во время каникул?

1. Да
2. Нет
3. Иногда

42. Находите ли вы в себе достаточно сил, чтобы справиться с трудностями?

1. Редко
2. Обычно да
3. Всегда

43. Приходилось ли вам выполнять приказы не вполне компетентных людей?

1. Да
2. Не помню
3. Нет

44. Как вы относитесь к непредвиденным ситуациям на уроках?

1. Мешают учебному процессу
2. Игнорирую
3. Использую

45. Случалось ли вам быть не совсем искренним с людьми?

1. Да
2. Нет
3. Не помню

46. На чью сторону вы встаете в конфликте между учителем и учеником?

1. На сторону ученика
2. На сторону учителя
3. Сохраняю нейтралитет

47. Бывают ли у вас проблемы со здоровьем в начале или в конце учебного года?

1. Как правило, да
2. Не всегда
3. Проблем со здоровьем нет

48. Относятся ли ваши ученики к вам с симпатией?

1. Да
2. Не все
3. Не знаю

49. Вызывают ли требования начальства у вас протест, если кажутся не вполне обоснованными?

1. Не вызывают
2. Не знаю
3. Вызывают

50. Вызвали ли у вас трудности ответы на некоторые вопросы?

1. Да
2. Нет
3. Не помню

Лист ответов

Шкала 1				Шкала 2				Шкала 3				Шкала 4				Шкала 5			
номер вопроса	вариант ответа			номер вопроса	вариант ответа			номер вопроса	вариант ответа			номер вопроса	вариант ответа			номер вопроса	вариант ответа		
	1	2	3		1	2	3		1	2	3		1	2	3		1	2	3
1				2				3				4				5			
6				7				8				9				10			
11				12				13				14				15			
16				17				18				19				20			
21				22				23				24				25			
26				27				28				29				30			
31				32				33				34				35			
36				37				38				39				40			
41				42				43				44				45			
46				47				48				49				50			
Итого				Итого				Итого				Итого				Итого			

Интерпретация к тесту «психологический портрет учителя: опыт самодиагностики»

Шкала

Приоритетные

Если в ваших ответах преобладает первый вариант, то вам близки интересы учеников, их проблемы. Общение с ними для вас не «производственная необходимость» и не способ самоутверждения, а духовная потребность. Ученики безошибочно узнают учителя, готового отстаивать их интересы, и платят ему доверием и любовью. На ваших уроках они, вероятно, чувствуют себя в безопасности. Благоприятная эмоциональная обстановка дает возможность плодотворной творческой работы, сохраняет здоровье — ваше и учеников.

Если в ответах преобладает второй вариант, то в нелегкой работе учителя вам важна поддержка коллег, их мнение и признание. В свою очередь, коллеги ценят вас не только как профессионала, но и как единомышленника, который может их поддержать, понять проблемы. Однако не забывайте, что дети тоже нуждаются в вашем понимании, сочувствии и поддержке. Возможно, что они видят в вас союзника, но ваше отношение к ним, которое в лучшем случае не носит личностной окраски, а в худшем — пронизано чувством недоверия и отчужденности, затрудняет сотрудничество. Если в ответах преобладает третий вариант, то школа для вас не единственный «свет в окошке». Возможно, круг ваших интересов не исчерпывается школьными проблемами, есть и другие пути самореализации. Возможно, вы настолько самодостаточны, что можете

1.

ценности

позволить себе не зависеть от мнения коллег и учеников, но, вероятно, работа отнимает у вас столько душевных сил, что многое другое стало для вас безразличным.

Шкала

Психозмоциональное

2. состояние

Если в ответах преобладает первый вариант, то, очевидно, работа в школе отнимает у вас много физических и душевных сил. Вы часто испытываете чувство тревоги, бессилия, раздражения от невозможности изменить ситуацию. Вероятно, вы предъявляете завышенные требования к себе и окружающим. Изменение своего отношения к возникающим ситуациям позволило бы вам избежать стрессов, характерных для работы учителя, и улучшить свое психозмоциональное состояние. Чтобы общение с детьми и коллегами доставляло вам радость, необходимо искать пути достижения гармонии с собой и с миром. Ресурсы человеческой психики безграничны, и в ваших силах найти необходимые для вас средства и способы саморегуляции, которые помогут достичь благополучного психозмоционального состояния.

Если в ответах преобладает второй вариант, то благодаря повышенной чувствительности нервной системы вы способны воспринимать состояние другого человека, сопереживать ему. Ваше настроение часто зависит от внешних факторов. Неблагополучное стечение обстоятельств иногда выбивает вас из колеи, тогда вы можете проявлять раздражительность, испытывать чувство тревоги и бессилия. Не всегда в ваших силах изменить неблагоприятное стечение обстоятельств, но управлять своими эмоциями можно и нужно учиться.

Если в ответах преобладает третий вариант, то ваше благополучное психозмоциональное состояние определяет эффективность работы. Вы не теряете самообладания в экстремальных ситуациях, способны принимать верные решения, нести ответственность за их последствия. Ваша эмоциональная стабильность, предсказуемость и работоспособность благотворно влияют на психологический климат в школе, если только за внешним благополучием и невозмутимостью не кроются другие проблемы.

Шкала

Самооценка

3.

Если в ответах преобладает первый вариант, то вам свойственно позитивное самовоспитание. Вы отличаетесь творческим недогматическим мышлением, способны создавать на уроке атмосферу живого общения, вступая с учащимися в тесный контакт и оказывая им психологическую поддержку. Вы воспринимаете ученика как личность, обладающую достоинством. Благодаря этому становится возможным эмоциональное развитие школьников, а их представления о себе приобретают реалистический характер. Ваше поведение отличается спонтанностью, творческим подходом и демократизмом. Если в ответах преобладает второй вариант, то ваша оценка неустойчива, она существенно зависит от внешних обстоятельств, настроения, мнения других. Позитивная оценка вашего труда и положительный настрой способствуют творческому взлету, в этом случае вы свободны, уверены в себе, способны оказывать влияние на ребят, формируя у них позитивную личностную ориентацию. Снижение самооценки негативно влияет на эффективность взаимодействия с окружающими, затрудняя решение профессиональных и жизненных проблем.

Если в ответах преобладает третий вариант, то вам не всегда легко вступать в свободное общение с другими, свойственно принижать значение своей личности. В большинстве случаев это сопровождается установкой на негативное восприятие окружающих, что мешает действовать спонтанно, уверенно, создавать благоприятную творческую атмосферу на уроке. Чувствуя себя в классе уверенно, не испытывая необходимости прибегать к психологической защите, вы легко примете определенную ограниченность собственных возможностей, а также ограниченность возможностей учащихся.

Если в ответах преобладает первый вариант, то, возможно, вы являетесь лидером в коллективе и имеете репутацию «сильного педагога». Ученик для вас — объект воздействия, а не равноправный партнер. Вы сами принимаете решения, устанавливаете жесткий контроль за выполнением предъявляемых требований, часто используете свои права без учета ситуации и мнения учащихся. Наличие авторитарных тенденций не способствует взаимопониманию и творческой атмосфере урока. Ребята утрачивают активность, самостоятельность, их самооценка падает, нередко приводя к агрессивности как форме психологической защиты. Возможно, вас уже не удовлетворяет роль «учителя-начальника», и вы способны к профессиональному и личностному росту, к освоению более успешных стратегий взаимодействия? Если в ответах преобладает второй вариант, то вам близка позиция миротворца. Как правило, вы стараетесь избегать душевного напряжения, сопутствующего конфликтам. Вы нередко испытываете чувство вины и взваливаете на себя чужую работу. Организацию и контроль деятельности учащихся осуществляете без системы, проявляя нерешительность и колебания. Либеральный стиль не способствует продуктивности в работе, развитию у ребят уважения к учителю и чувства ответственности. Вы идете на большие жертвы, но в вас растет чувство неудовлетворенности работой, тревога, страх и неуверенность. Вам не кажется, что настало время решать вопрос выживания — строить новые, партнерские отношения с миром и с учениками? Если в ответах преобладает третий вариант, то для вас ученик — равноправный партнер. Вы привлекаете ребят к принятию решений, прислушиваетесь к их мнению, поощряете самостоятельность суждений, учитываете не только успеваемость, но и личные качества учеников. Ваши основные методы воздействия: совет, просьба, побуждение к действию. Для вас характерны удовлетворенность своей профессией, высокая степень принятия себя и других, гибкость в выборе способов реагирования, открытость в общении с учениками и коллегами, хорошее психоэмоциональное состояние, которое передается и воспитанникам, способствуя тем самым эффективности обучения.

Шкала 5.

Достоверность фактов

Преобладание первого или второго вариантов ответов говорит о высокой степени вашей искренности и способности объективно оценивать себя.

Преобладание третьего варианта ответов говорит о вашей зависимости от социально одобряемых норм.