

## Тренинг для педагогов «Волшебная сила рук»

**Цель:** сплочение педагогического коллектива, развитие коммуникативных навыков, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу.

**Задачи:**

- формирование благоприятного психологического климата
- развитие умения работать в команде
- сплочение группы
- повысить коммуникативные навыки педагогов
- поиск жизненных ресурсов для успешной профессиональной деятельности
- повысить настрой на удачу, счастье, добро и успех.
- мотивация педагогов к самосовершенствованию, рефлексии, овладению механизмами коммуникативной компетентности.

**Оборудование и материалы:** фрагмент фильма «Двадцать четыре часа из жизни женщины» по новелле Стефана Цвейга (с 40 минут 30 секунд до 41 минуты 58 секунды); набор психологических открыток с притчами «Книга мудрости» издательства «Речь»; рисунки корзин на каждого участника формата А4; цветная бумага; ножницы; клей; коробки от киндер-сюрприза по 2 на каждого участника; фломастеры; бумага А4.

### Ход занятия

#### Вступительное слово. Приветствие.

Я очень рада видеть всех собравшихся в этом уютном светлом кабинете.

Сегодня наш тренинг направлен на сплочение коллектива, развитие коммуникативных навыков, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу.

#### 1. Актуализация

В начале нашей работы я предлагаю определить символ сегодняшнего занятия, посмотрев следующий фрагмент.

*Просмотр фрагмента фильма «Двадцать четыре часа из жизни женщины».*

- Как вы думаете, что сегодня будет ключевым символом на занятии?

«Множество рук, светлых, подвиженных, настороженных» видит героиня фильма «Двадцать четыре часа из жизни женщины» по новелле Стефана Цвейга. «Всё можно узнать по этим рукам», - говорит она.

Я вас приглашаю к участию в занятии «Волшебная сила рук».

Рука как символ проходит через важнейшие события жизни человека. Через руки матери ребёнок получает первую заботу и любовь. Позже через неё же он познаёт наказания родителей. Обучаясь в школе, поднимает руку, чтобы ответить. Во время свадьбы влюблённые обмениваются кольцами в знак любви и верности. Да и последнее, что чувствует человек, покидая этот мир, - прикосновение рук близких.

Может быть, поэтому рука часто используется в общении – при рукопожатии, выражении извинения и благодарности.

#### 2. Разминка

##### Упражнение «В твоей руке моя рука...»

Пожалуйста, рассчитайтесь на «правая-левая рука».

Для проведения упражнения нам необходимо образовать два круга, встав лицом друг к другу. Участники внешнего и внутреннего кругов определите, пожалуйста, свою пару.

Подайте друг другу руки. Рассмотрите внимательно руки вашего партнёра. В чём их особенность. Обратите внимание на их форму, фактуру кожи, температуру.

Рука – мощный инструмент общения. Чтобы убедиться в этом, мы проведем сейчас театральный эксперимент, в котором роли главных актеров будут выполнять ваши руки.

Сейчас мы будем общаться в парах молча, только с помощью рук. Я буду говорить, что нужно передать партнеру, а вы должны будете передать это только руками, не говоря ни слова.

Затем я скажу: внешний круг - шаг вправо. И те, кто стоят во внешнем кругу, сделают шаг вправо, так у нас образуются новые пары. Я произнесу новое задание.

Итак, поздоровайтесь с помощью рук разными способами. Постарайтесь выйти за рамки привычного рукопожатия.

Внешний круг - шаг вправо. Перед вами новый партнер, посмотрите недолго друг другу в глаза, на руки.

Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
4. Выразить поддержку с помощью рук.
5. Пожалеть руками.
6. Выразить радость.
7. Пожелать удачи.
8. Посочувствовать руками.
9. Посмеяться ... руками.
10. Попросить руками.
11. Поблагодарить руками.
12. Прощаться руками.

*Вопросы для обсуждения:*

- Что было легко, что сложно?
- Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко?
- Когда вы выполняли задания ведущего, обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим?
- Какие руки вам запомнились?

#### **4. Работа по теме Упражнение «Гадание»**

*В упражнении используется набор психологических открыток с притчами издательства «Речь».*

Во всех культурах мира существовали методики, приёмы, обряды, позволяющие узнать будущее или просто неизвестные факты. Это называли гаданием. Гадание имеет многовековую историю. Оно было известно в Египте, Древней Греции, Риме. В последнем оно играло важную роль в государственной жизни. Сейчас идёт святочная неделя, в которую принято гадать.

Мы с вами тоже погадаем. Как показывает практика очень многое из предсказанного сбывается. Психология даёт этому объяснение с точки зрения бессознательного (неконтролируемого нами) и сознательного (подвластного нашему контролю). В бессознательном совершаются многие процессы, которые могут быть слишком слабы, чтобы достичь сознания. Это называется «материнская почва», которая определяет психическое будущее человека. Получается, что актуализация бессознательного через работу с культурными символами действительно позволяет человеку заглянуть в своё будущее.

Для этого у нас есть карты, которые содержат изречения пророческого характера.

Сформулируйте вопрос, который волнует вас больше всего. Обратитесь к своему бессознательному за советом. Позвольте своей руке достать одну карту и прочитайте текст. Притча и мораль к ней подскажут вам ресурс, необходимый для решения жизненной задачи.

Затем каждый читает мораль группе вслух и пытается объяснить, почему именно ему она выпала. Притчу можно прочитать про себя.

*Чтение и обсуждение того, что досталось.*

#### **Упражнение «Корзина счастья»**

Рука – владыка судьбы. Рука – труженица. Что бы мы делали, если бы у нас не было возможности трудиться. Предлагаю поучаствовать в сборе урожая.

Сбору урожая у всех народов придавалось большое значение. Может быть, поэтому часто изобилие, обретение результатов, осуществление планов во многих культурах ассоциировалось с корзиной. Каждый из нас сегодня получит свою корзину изобилия, корзину ресурсов. Составят её вам участники нашей группы.

Каждый участник выбирает рисунок корзины, в которую хотел бы сложить свои ресурсы. Далее необходимо внимательно посмотреть на участников и решить, какое качество (ресурс) каждому из них вы хотели бы подарить. Подобрать овощ или фрукт, который мог бы символизировать это качество (ресурс), вырезать их из бумаги, при желании дорисовать. С обратной стороны овоща или фрукта подписать имя того, кому адресовано данное качество.

После того, как все фрукты-овощи приготовлены, каждый из участников встает перед группой, остальные со словами «Я дарю тебе...» преподносят заготовленные для него дары. Одариваемый наклеивает их на свою корзину.

*По полученным фруктам и овощам можно определить то, как воспринимает их группа. Участники делятся мнением и эмоциями, полученными в ходе упражнения.*

## **5. Практическая работа Упражнение «Соковыжималка»**

Продолжая тему труда, представьте, что в каждой руке у вас находится по лимону. Ваша задача – только усилием, напряжением пальцев и кистей рук выжать лимоны до последней капельки. Расслабили руки полностью. Запомнили состояние расслабленности кистей и пальцев. Вновь приступаем к «отжатию» сока. (Повторить 3-4 раза).

Вывод: Смена деятельности по принципу «напряжение – расслабление» - хороший способ снять напряжение.

Есть множество упражнений для рук, выполнение которых положительно сказывается на психоэмоциональном состоянии человека.

### **Упражнение «Самомассаж»**

Этот самомассаж стимулирует движение жизненной энергии, которую в восточной культуре называют «ци». Когда ци свободно движется в теле, все органы и системы работают без сбоев.

Помассируйте запястья, кисти, пальцы и разогрейте ладони, потерев их друг о друга. Легонько пошлёпайте себя, двигаясь от головы к ступням, а потом в обратном направлении. Встряхните руки, чтобы высвободить напряжение.

Помассируйте лицо ладонями. Побарабаньте по голове кончиками пальцев, потом потяните себя вверх за волосы (как рекомендовал Янковский-Мюнхаузен). Закончите, энергично растирая лицо и голову.

Большим и указательным пальцем защипните кожу между бровями и помассируйте её. После этого вращайте глазами по часовой и против часовой стрелки.

Положите ладони одна на другую и круговыми движениями помассируйте грудную клетку, солнечное сплетение и живот.

Завершите массаж лёгкими поглаживаниями головы, лица, туловища, рук и ног, включая стопы.

После этого соедините ладони перед грудью и выпрямитесь.

### **Упражнение «Пальчиковая гимнастика»**

Иммануил Кант писал: «Рука является вышедшим наружу головным мозгом». Многие знакомы с пальчиковой гимнастикой, которая помогает развить речь ребёнка.

Существует гипотеза о том, что через руки проходят меридианы, которые заканчиваются энергетическими каналами, поэтому упражнения с кончиками пальцев позволяют не закупориваться этим каналам и не возникать многим болезням.

Упражнение 1. Сделайте массаж пальцев рук каждого от основания до кончика. Женщины начинают массаж с правой руки, мужчины с левой руки.

Упражнение 2. Массируйте кончиком мизинца правой руки кончик мизинца левой руки, потом смените руки и сделайте то же самое. При этом исчезает нервная усталость и напряжение, накопившиеся за день.

Упражнение 3. Согните указательные пальцы в виде крючка, затем зацепитесь этими крючками и сильно-сильно растягивайте в разные стороны.

Упражнение 4. Катайте два грецких ореха (коробочки от киндер-сюрприза) не менее трёх минут между ладонями в одну и другую сторону.

Выполнение данных упражнений регулярно, во время рабочего дня будет способствовать профилактике состояния усталости.

А сейчас взгляните на свою руку. Разные пальцы дополняют друг друга, и именно это делает руку рукой. Наш коллектив – это тоже рука.

В коллективе нужна взаимодополняющая команда – её члены придерживаются разных подходов, а не копируют друг друга. Они допускают различия стилей и мнений и взаимно уравнивают разные точки зрения. Необходимое условие благополучия коллектива – многообразие и взаимопомощь.

### **Упражнение «Встреча на мосту»**

Попрошу разделиться на «правый-левый». Правые выстраиваются друг за другом с одной стороны линии, левые – с другой.

Двое участников становятся на проведённой на полу линии лицом друг к другу. Расстояние между ними около 3-х метров.

Ведущий объясняет ситуацию: «Вы идёте навстречу друг другу по очень узкому мостику, перекинутому над водой. В центре мостика вы встретились, и вам надо разойтись. Мостик – это линия. Тот, кто поставит ногу за её пределы, упадёт в воду. Постарайтесь разойтись по мостику так, чтобы не упасть».

*Вопросы для обсуждения:*

- Какие чувства испытывали при выполнении упражнения?
- Что помогло, а что помешало при выполнении?

### **6. Подведение итогов**

А сейчас предлагаю подвести итог, чем мы сегодня занимались. Я попрошу вспомнить упражнения и связать их с повседневной педагогической деятельностью.

*Высказывание мнений по кругу.*

*Ведущий подводит обсуждение к связи темы разговора и деятельностного подхода в педагогической деятельности.*

Основная задача педагога сегодня – реализация ФГОС на практике. Основной идеей ФГОС является системно-деятельностный подход, который заключается в том, что главный результат образования - это не отдельные знания, умения и навыки, а способность и готовность человека к эффективной и продуктивной деятельности в различных социально-значимых ситуациях. Задача педагога – подготовить студента к этому.

Поэтому очень важно на практике помнить то, что мы (студенты) воспринимаем:

10% из того, что мы читаем,

20% из того, что слышим,

30% из того, что видим,

50% из того, что видим и слышим,

70% из того, что обсуждаем с другими,

80% из того, что испытываем лично,

95% из того, что мы преподаем кому-то ещё.

Таким образом, обучение должно быть деятельным.

### **7. Рефлексия**

#### **Упражнение «Ладонка»**

На листе бумаги каждый обводит свою ладонь. На пальцах написать, что нового узнали, какие открытия для себя сделали, какие мысли появились, что чувствовали.

У основания ладони записывается то, чего не удалось достичь.

*Готовые ладонки вывешиваются на доску.*

Спасибо всем за работу. До новых встреч.