Государственное казенное учреждение социального обслуживания Краснодарского края «Каневской социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»

**Тренинг для педагогических работников**

**«Эмоциональная культура педагога»**

материал подготовила

педагог-психолог

Шевченко Н.В.

ст. Новоминская, 2019

**Цель тренинга**: Сплочение коллектива и создание благоприятного эмоционального фона.

**Задачи:**

- создание комфортного психологического климата в группе;

- проверка уровня развития профессионально значимых свойств личности воспитателя;

- развитие умения распознавать эмоциональные состояния;

- тренировка профессионально-педагогических особенностей вербальными и невербальными средствами.

**Ход тренинга**

**1. Приветствие. Сообщение темы.**

Уважаемые коллеги! Я рада приветствовать Вас. Сегодня тема нашего занятия посвящена проблеме, которая является важной и актуальной в работе педагога: «Эмоциональная культура педагога». Мы обучаем, воспитываем и просвещаем молодежь в процессе общения. И от того, насколько мы эмоционально зрелые зависит результат нашего нелегкого труда, именно поэтому наше занятие посвящено повышению эмоциональной культуры.

**2. Принятие правил.**

Для эффективной деятельности нашего занятия, предлагаю начать совместную работу с принятия правил работы в группе. Давайте их вспомним:

* доверительный стиль общения;
* общение по принципу «здесь и сейчас»;
* активность;
* тактичность и толерантность;
* «Я» высказывания;
* говорить на заданную тему;
* быть позитивным;
* говорить по очереди;
* слушать и слышать другого;
* конфиденциальность всего происходящего в группе.

**3. Упражнение «Здравствуйте».**

*Цель:* снятие мышечного напряжения, переключения внимания.

*Материалы:* мячик.

*Инструкция:* Сейчас я предлагаю поздороваться, но так, чтобы приветствие не повторилось ни разу в нашем кругу. Я начинаю, а затем передаю мячик по кругу и так, пока он не вернется ко мне (Например: здравствуйте, доброго дня, привет и т. д.)

**4. Упражнение «Мозговой штурм»**

*Цель*: активизировать мыслительную

деятельность. Развивать умение анализировать и систематизировать знания.

*Ход упражнения:* Предлагаю Вам сейчас высказаться, что, по вашему мнению, входит в понятие эмоциональная культура.

*Обсуждение:*

**Эмоциональная культура** – это мера и способ присвоения, развития и передачи эмоционального опыта, творческой самореализации педагога в процессе деятельности и общения (И. Ф. Исаев).

Эмоциональная культура отражает уровень профессионального мастерства, эмоциональную зрелость личности и влияет на имидж педагога. В нём должен присутствовать педагогический такт, самоконтроль эмоционального состояния.

**4. Тест: «ВАШИ ЭМОЦИИ».**

Я предлагаю вам узнать о себе в рисуночном тесте “Ваши эмоции”. Время работы 2 мин.



На этом листе вы видите четыре лица, вернее, четыре лицевых овала, лишенных всех внешних черт. Вам надлежит не просто нарисовать нос, глаза и губы этим лицам, но и выполнить конкретное задание. Первое лицо должно быть радостным, второе – грустным, третье – злым и четвертое – обиженным. То есть задача проста: четыре лица должны выражать четыре разных человеческих эмоции.

**Ключ к тесту.**

Напомним еще раз.

ПЕРВОЕ ЛИЦО – радость,

ВТОРОЕ ЛИЦО – грусть,

ТРЕТЬЕ ЛИЦО – злость,

ЧЕТВЕРТОЕ – обида.

Внимательно посмотрите, с помощью чего вы постарались передать ту или иную эмоцию на лицах, это очень важный момент. Те черты лица, на которые вы сделали упор, многое расскажут вам о нашем характере и ваших чувствах.

* ПЕРВОЕ ЛИЦО, РАДОСТЬ – если вы сделали основной упор на УЛЫБКУ, сделав ее широкой и открытой, то это значит, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими.
* ВТОРОЕ ЛИЦО, ГРУСТЬ – если вы постарались передать грусть с помощью РТА С ОПУЩЕННЫМИ ВНИЗ УГОЛКАМИ, то это означает, что вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.
* ТРЕТЬЕ ЛИЦО, ЗЛОСТЬ – если вы сделали основной упор на НОС С РАЗДУТЫМИ НОЗДРЯМИ, то это значит, что вы прямой человек, последовательный в своих словах и поступках. Вы цените откровенность и предпочитаете действовать прямолинейно и открыто, презираете трусость и подлость.
* ЧЕТВЕРТОЕ ЛИЦО, ОБИДА – если вы постарались передать обиду, сделан упор на ПЕЧАЛЬНЫЕ ГЛАЗА И БРОВИ ДОМИКОМ, то это говорит о вашей впечатлительности и непосредственности, вы верите в лучшее и надеетесь на светлое завтра. Вас легко обмануть, вы часто разочаровываетесь в людях и в жизни.

Вообще, при расшифровке этого теста следует учитывать следующее.

ГЛАЗА – это ваша готовность получать информацию и перерабатывать ее. РЕСНИЦЫ – склонность к демонстративности, вызывающее поведение.

БРОВИ – это способность к самостоятельному анализу ситуации и принятию решения.

МИМИЧЕСКИЕ МОРЩИНЫ НА ЛБУ – склонность к размышлению.

СКЛАДКА МЕЖДУ БРОВЕЙ – нерешительность, нежелание идти на риск.

НОС – умение строить догадки и предположения, интуиция.

РОТ – контакт с окружающим миром, средство выражения собственных мыслей и желаний.

ПОДБОРОДОК – упрямство, неспособность признать свою ошибку и с достоинством принять свое поражение.

УШИ – умение выслушать доводы других людей и принять их точку зрения. МОРЩИНЫ ВОЗЛЕ РТА – вечное недовольство, нежелание идти па компромисс, несогласие.

**Вывод:** Этот рисуночный тест дал возможность увидеть, насколько правильно вы передаете свое эмоциональное состояние, и показал основные черты вашего характера.

**5. 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.

*В лесу родилась ёлочка,*

*В лесу она росла,*

*Зимой и летом стройная,*

*зеленая была.*

**6. Упражнение «Калоши счастья»**

*Цель:* развитие позитивного мышления педагогов, развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

*Материалы:* «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желательно большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями*.*

*Инструкция.* Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста. Участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты.

**Карточки с ситуациями для упражнения «Калоши счастья»:**

**Директор отчитал вас за плохо выполненную работу.**

* Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.
* В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

**Вам дали большое количество детей в группу, которые ходят всем составом.**

* Есть возможность попробовать свои силы в работе с большой группой.
* Это хорошая возможность освоить новые методы работы.

**На работе задержали зарплату.**

* Можно сэкономить на чем-то.
* Можно теперь сесть на диету.

**По дороге на работу вы сломали каблук.**

* Хороший повод купить новые сапоги.

**Большинство ваших учеников воспитанников показали слабые результаты мониторинга.**

* Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

**Вы внезапно заболели.**

* Хороший повод отдохнуть.
* Заняться наконец-то своим здоровьем.

**Вас бросил муж.**

* Теперь не нужно тратить время на стирку, глажку, готовку, можно тратить свое время на себя.
* Больше времени на хобби.

**Вы попали под сокращение.**

* Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.
* Новый коллектив, новые перспективы.

*Рефлексия.* Трудно ли было найти положительные стороны в ситуациях? Что вы поняли для себя? Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

**7. Упражнение «Шарик» (работа с гневом)**

*Цель:* помочь осознать, как можно контролировать гнев.

Надуйте воздушный шарик и держите так, чтобы он не сдувался.

Представьте себе, что шарик -это ваше тело, а воздух внутри шарика -это ваш гнев или злость.

Как вы думаете, что случится с шариком, если его сейчас выпустить из рук?

(Он улетит.)

Отпустите шарик и проследите за ним. (Участники отпускают шарик. Он быстро перемещается из стороны в сторону.)

Заметили, что шарик был совершенно неуправляемым? Так бывает и со злым человеком. Он может совершать поступки, не контролируя их. Может обидеть или даже ударить кого-нибудь.

Теперь надуйте другой шарик и попробуйте выпускать из него воздух маленькими порциями»

(Участники выполняют задание.)

Что теперь происходит с шариком? (Он сдувается)

А что происходит с гневом внутри шарика? Можно им управлять? (Он выходит из него. И этим гневом можно управлять.)

Так и человек должен учиться управлять своим гневом для того чтобы не навредить окружающим людям и себе.

А теперь давайте попробуем, научиться управлять гневом, и для этого выполним одно из многих упражнений.

**8. Упражнение «Источник»**

*Цель:* расслабление и снятие психоэмоционального напряжения.

*Материалы:* фонограмма «Вода» (сборник мелодий для релаксации). Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму «Вода» ведущий спокойно и четко проговаривает текст: «*Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно.*

*Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства.*

*Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект.*

*Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем - разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли уходят вместе с водой.*

*Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия - вашей энергией.*

*Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется.*

*Поблагодарив источник, вы возвращаетесь по тропинки назад в наш центр, в наш кабинет. Сохранив ту энергию, которую вы получили от источника возвращайтесь в наш круг и постепенной открывайте глаза*».

По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза. Можно посоветовать использовать это упражнение, принимая душ.

**9. Упражнение «Ведро мусора»**

*Цель:* освобождение от негативных чувств и эмоций.

*Материалы:* листы бумаги, ручки, ведро для «мусора»

Посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать. Психолог: “Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх.

Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: «я обижаюсь на...», «я сержусь на ...», и тому подобное. После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

**10. Игра «Ларец желаний»**

*Цель*: снятие эмоционального напряжения. Создание позитивного настроения.

Участникам предлагается достать из ларца листы, на которых написано, что их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты:

**В ближайшее время тебе особенно повезет!**

**Жизнь готовит Вам приятный сюрприз!**

**Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь на потом!**

**Люби себя такой, какая ты есть – единственную и неповторимую!**

**Обязательно сделай себе подарок, ты этого заслуживаешь!**

**Что бы ты не делала, радость и спокойствие всегда будут рядом!**

**Ближайший месяц твой! Работа или отдых – решать тебе!**

**Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!**

**Не веришь в сказку? А зря…что-то чудесное и волшебное готовит тебе весна!**

**Просто необходимо устроить себе праздник, позвать хороших друзей и добрых коллег!**

**Давно не уделяла себе времени? Салон красоты или просто ароматная ванна порадует тебя!**

**Не бойся своих желаний, их исполнение дает новые жизненные ресурсы!**

**А часто ли ты довольна своими поступками? Если нет, то обязательно найди повод гордиться собой!**

**Загляни внутрь себя, там есть все то, что тебе так импонирует в других людях!**

**Ты нужна, тебя любят, тобой восхищаются и гордятся… дорожи этим!**

**Внутри каждого человека есть хотя бы одно малюсенькое позитивное качество…рассмотри его!**

А закончить нашу с вами встречу я хочу притчей.

**11. Притча о колодце.**

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца был невозможно. Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыплю-ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю». Недолго думая, он пригласил своих соседей – все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец. Однако очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянули в колодец, он увидел следующую картину – каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот…

Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

***Запомните пять простых правил:***

***1. Освободите свое сердце от ненависти – простите всех, на кого вы были обижены.***

***2. Освободите свое сердце от волнений – большинство из них бесполезны.***

***3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.***

***4. Отдавайте больше.***

***5. Ожидайте меньше.***

**12. Заключительное слово**

Как мы убедились, от многих показателей зависит эмоциональная культура педагогического общения. Некоторые приёмы повышения эмоциональной культуры мы смогли отработать сегодня на практике. Я надеюсь, Вы будете их использовать в общении со студентами, коллегами и другими людьми. Примите, пожалуйста, памятки с рекомендациями по повышению эмоциональной устойчивости. А наше занятие подходит к концу. Благодарю за внимание и активное участие, и помните: МЫ САМИ СОЗДАЁМ СВОЮ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ!

|  |
| --- |
| **На работе задержали зарплату** |
| **По дороге на работу вы сломали каблук** |
| **Во время проведения социально значимого мероприятия отключили свет** |
| **Вас отчитал руководитель за плохую работу** |
| **Во время собрания вы громко захрапели** |
| **Ваш сценарий праздника не утвердили** |
| **Вы очень сильно поправились (набрали вес)** |
| **Вы неудачно подстриглись** |
| **У вас возник конфликт с воспитанником** |
| **Вы сильно промокли под дождем** |
| **На работе вы попали под сокращение** |
| **У вас сломалась стиральная машинка** |
| **У вас случился конфликт с воспитанником** |
| **Вас не отпустили в отпуск** |
| **Вы проспали важную встречу** |
| **Вы опоздали на автобус** |
| **Вас очень рано разбудили в единственный выходной** |
| **Вас забыли поздравить с днем рождения** |



