**Психологический тренинг для педагогов «Поверь в себя»**

*Педагог-психолог МКОУ СОШ № 5 г. Киренска*

*Андрейченко Наталья Сергеевна*

**Цель:** осуществить психологическую подготовку педагогов к предстоящим конкурсам.

**Ход занятия**

**Приветствие.**

Добры день, уважаемые, прекрасные, обаятельные участницы конкурсов. Мы начинаем нашу встречу, цель которой осуществить психологическую подготовку к предстоящим конкурсам. Приветствуя, друг друга мы желаем, в первую очередь, здоровья. Здоровье – это один из основополагающих компонентов нашей профессии. Предлагаю пожелать здоровья друг другу таким образом:

**Пусть поздороваются те…**

* то в хорошем настроении
* кому сегодня грустно
* кто любит рисовать
* кто любит петь и танцевать
* кто хочет в отпуск
* кто еще не поздоровался

1. Знакомство.

**Упражнение «Мы идем на конкурс»**

Цель: Помочь педагогам быстрее запомнить имена друг друга.

Участникам сообщается, что нужно собраться на конкурс и взять с собой много вещей. Каждому следует произнести фразу «Меня зовут…, и я беру с собой…». При этом педагог должен указать такой предмет или качество название которого начинается с той же буквы, что и его имя.

**Основная часть.**

- Скажите, какие ассоциации у вас возникают со словом «Конкурс»?

**Упражнение «Конкурс - это…»**

- Я предлагаю вам разделить листочек на две часть, в одной части написать плюсы участия в конкурсе, на другой минусы или то, что вас беспокоит.

Желающие зачитывают свои записи, обсуждение, выводы.

**Притча «Цель»**

- Уважаемые участники, послушайте притчу. Эта притча называется «Цель». «Дрона был великим мастером стрельбы из лука, и он обучал многих учеников. Как-то раз он повесил на дерево мишень и спросил каждого из учеников, что тот видит. Один ответил: “Я вижу дерево и мишень на нем”. Другой сказал: “Я вижу ствол дерева, листву, солнце, птиц на небе”. Остальные отвечали примерно то же самое. Затем Дрона подошел к своему лучшему ученику Арджуне и спросил: “А ты что видишь?”. “Я не могу видеть ничего, кроме мишени”, – последовал ответ. Дрона повернулся к остальным ученикам и сказал: “Только такой человек может стать попадающим в цель”».

**Вопросы для обсуждения:**

*Как вы думаете, о чем эта притча, в чем ее суть и мудрость?  
Чем мудрость притчи может помочь нам в подготовке к конкурсу?*

**Упражнение «Это классно!»**

- Любая поддержка – это всегда приятно, она помогает обрести чувство уверенности в любом деле. Сейчас мы будем хвалить друг друга: все участники становятся в круг. Первый участник выходит на середину и продолжает фразу: «Жизнь научила меня… Я иду на конкурс, чтобы…», а остальные участники после каждого высказывания выбрасывают вперед руку с выставленным вверх пальцем и произносят: «Это классно!». Начинаем!

**Информационная часть «Формула успеха»**

- Знаете, чем отличается человек, который обречен на успех? Отличается в подходе к ситуации. Что обычно говорит человек, который не достигает высоких результатов? «Вначале мне дай, а потом я скажу тебе спасибо». То есть радуется только после того, как получит результат. Это логично! А что если результат поставить в последнюю очередь? Давайте попробуем это состояние испытать. Вначале принимаем мышечный корсет, то есть распрямляем спину. Расправляем плечи и широко улыбаемся. Другими словами, сознательно создаем осанку и мимику победителя. Затем вызываем внутреннее состояние радости. Дальше формируем мысленный образ успеха – усилием воли заставляем себя в него поверить. При таком поведении результат сам собой, даже не спрашивая вашего разрешения, будет всегда при вас. Итак, посмотрите, как выглядит формула действия человека, который обречен на успех:



Существует центр синхронизации мышц, настроения и мыслей. Мыслями управлять сложно. Значит, пойдем по пути наименьшего сопротивления. Будем усилием воли управлять мышцами, то есть удерживать «мышечный корсет».

**Упражнение «Стратегии самопомощи»**

**-** Если у тебя есть яблоко и у меня есть яблоко и мы поменялись — у каждого из нас осталось по яблоку. Если у тебя есть интересная идея и у меня есть идея и мы обменялись - у каждого из нас будет уже по две идеи. Представьте себе ситуацию, когда каждый поделится своим опытом, какими при этом мы станем богатыми».

Подумайте над вопросом: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?» Ведущий просит каждого поделиться своим опытом с группой (т.е. способы самовосстановления).

Комментарии: существует 6-ти-канальный метод самовосстановления (разрядки):

**Ч** – чувства, эмоции (музыка, книги, все, что питает наши органы чувств)

**У** – ум (рефлексия, анализ, обдумывание, построение стратегии; подходит для рациональных людей)

**В** – вера (обращение к богу, совершение определенных манипуляций, обрядов; обращение к к-л философскому учению)

**С** – социум (любое взаимодействие, общение)

**Т** – тело (СПА, массаж, спорт, прогулки)

**ВО** – воображение (творчество, фантазирование, мечтательное планирование)

Конечно, все эти способы вам известны и вами применяются, но осознанное понимание того, что можно применить в наличной стрессовой ситуации, помогает гораздо быстрее и качественнее восстановиться.

**Заключительная часть**

**Упражнение – рефлексия "Спасибо за приятное занятие"**

**-** Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

- Напоследок хочется дать вам рекомендации как помочь себе во время конкурсных испытаний (Приложение).

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Памятка для конкурсантов.**

Профессия педагога — одна из самых публичных, но и гениальный педагог в условиях конкурса профессионального мастерства может мгновенно утратить свой дар красноречия под взглядами «строгих» членов жюри и «коварных» соперников.

Волнение свойственно всем без исключения людям. Волнение и страх искажают наше восприятие — нам кажется, что мы недостаточно подготовлены или, напротив, на голову выше остальных конкурсантов, что члены жюри несправедливы, а соперники плетут заговоры. На самом деле в состоянии волнения и паники мы не способны хладнокровно и объективно оценивать происходящее вокруг. Это состояние не позволяет сосредоточиться, быстро и педагогически верно решить предложенные организаторами конкурса задачи, достойно представить собственный опыт. Но с волнением можно и нужно работать, обратить его из врага в союзника!

Волнение волнению рознь. У одних людей оно проявляется в апатии, у других — в робости, у третьих — в агрессии, у четвертых — в празднично-приподнятом настроении и некоторой суетливости. Вспомните, как вы ведете себя перед публичным выступлением, какие чувства испытываете? Если вы в целом уверены в себе, чувства скорее позитивны, вы с нетерпением ждете начала своего выступления, хотя и ощущаете некоторое волнение, то ваше волнение — это ваш союзник. Оно поможет собраться в нужный момент, не упустить мелочей, избавит ваше выступление от будничности, поможет завоевать расположение зала. Чувство приближения провала, отсутствие голоса, скованное страхом тело, растерянность, равно как и нежелание что-либо делать, апатия, ощущение подневольности — сигнализируют о том, что для вас волнение — это враг, которого можно и нужно побеждать и учиться использовать, что не так сложно, как кажется. Вам понадобится немного терпения и времени, но много воли, так как любая работа над собой начинается с волевого усилия и заканчивается им же!

Итак…

Во время подготовки выступления

— Составьте не просто текст своего выступления, но и его план, который будете знать наизусть, и в случае если надо сократить выступление или вы забыли текст, вы сможете быстро перейти к следующему пункту, а не разыскивать в тексте то, о чем еще можно сказать.

— Выделите самые важные моменты и разместите их в начале или конце своего доклада. Размещая важную информацию в середине выступления, вы рискуете, что публика ее не запомнит и все выступление будет производить впечатление разрозненного, неинформативного.

— Не читайте, а рассказывайте с опорой на текст. Это придаст вашему докладу живость. Доведите свою речь до осознанного автоматизма, а не до бессознательного заучивания и бездумного воспроизведения.

— Не перегружайте речь терминами и математическими данными — они плохо воспринимаются на слух, но их можно разместить на демонстрационных слайдах.

— Не бойтесь что-либо забыть, бойтесь сообщить об этом публике. Если и сообщаете, то делайте это непринужденно, а не извиняясь, не заостряйте на этом внимание аудитории.

— Помните об интонировании. Монотонность даже интереснейший текст может превратить в скучнейшее выступление.

— Распространенная ошибка публичных докладчиков — желание сказать как можно больше за как можно более короткое время. Спокойная и размеренная речь с паузами, акцентами на значимом гораздо выигрышнее, чем беглая однообразная речь, смысл которой усваивается публикой обрывочно или не усваивается вовсе.

— Запишите ваше выступление на видео, неоднократно и критично пересмотрите его так, как если бы вы оценивали доклад своего подчиненного, и дайте самому себе методические рекомендации по содержанию доклада, его подаче, голосу и интонированию, позе и жестам.

Перед днем выступления

— Как можно лучше отдохните, отвлекитесь от подготовки материалов к конкурсу, уделите внимание физическим нагрузкам, желательно на свежем воздухе. Это не только обогатит кислородом ваш организм, но и поможет сбросить накопившийся в результате затяжного стресса адреналин, переключить внимание, справиться с волнением и страхами.

— Ложитесь спать вовремя. Не стоит изнашивать организм ночными бдениями над не доведенным до совершенства докладом или презентацией. Изможденный человек не сможет качественно представить даже самое гениальное сообщение и уж тем более не сможет правильно реагировать в предложенных организаторами условиях. Перед сном мысленно представьте процесс вашего выступления — как вы одеты, какое у вас настроение, как вы встаете и идете на сцену, как выступаете, как внимательно и увлеченно слушают вас члены жюри и публика, какие вопросы задают, как вы садитесь на свое место или уходите за кулисы. Очень важно представлять позитивную картину своего выступления очень подробно, во всех деталях, буквально срежиссировать его.

— Помните! Предшествующее состояние страха вызывает неуверенность, предшествующее состояние увлеченности вызывает вдохновение. Вы прекрасный педагог, увлеченный своей профессией, вам есть что рассказать и показать.

— Определите для себя, что участие в конкурсе — лишь средство для получения опыта. У опыта нет знака «+» или «–», а значит, нет поражения, нет первого и последнего места в вашей собственной работе над собой. Не преувеличивайте значимость внешней оценки. Вы осознано пришли на соревнование, где будут победившие и проигравшие, но в деле самосовершенствования вы в выигрыше независимо от внешнего результата. Без вызова самому себе нет стимула для внутреннего роста. Будьте благодарны себе в прошлом за совершенные некогда ошибки — без них не было бы вас настоящего.

— Многим конкурсантам помогает искусственное моделирование состояния, близкого к конкурсному. Попробуйте выступить перед членами семьи и друзьями, заинтересовать их. Члены семьи — наиболее сложная аудитория, ведь они знают вас за пределами вашей профессиональной роли, а воспринимают в роли матери/отца, жены/мужа, дочери/сына. Если вам удастся в ходе своего выступления переключить их восприятие, заинтересовать, увлечь, вы с легкостью заинтересуете публику, уже готовую воспринимать вас в роли профессионала. Прислушайтесь к замечаниям и вопросам ваших семейных «критиков», учтите, насколько это возможно, их пожелания.

Перед выходом на сцену

— Одной из самых распространенных причин волнения является внушенная извне мысль о возможном провале, которая успешно прорастает на почве вашей собственной неуверенности в себе. К тому же конкурсанты склонны бояться и переживать вместе. Им кажется, что легче справиться с волнением, если рассказать о нем коллеге-конкурсанту, и вот уже в ожидании выхода на сцену конкурсанты оживленно делятся переживаниями, поддерживая опасения и укрепляя страхи друг друга. Наиболее продуктивная стратегия в таком случае — притвориться спокойным, даже если не испытываешь спокойствия. Изображая спокойного человека, уверенного в своих силах, вы незаметно для самого себя переведете из внешнего во. внутренний план это ценное ощущение.

— Многим конкурсантам помогают приемы психодрамы. К примеру, перед выходом на сцену представить себя гениальным оратором или великим педагогом, буквально почувствовать себя тем, кем вы когда-то восхищались или на кого хотели быть похожим, выбирая свою профессию. Выйти в его образе к публике и жюри, от его имени говорить и отвечать на вопросы. Разумеется, не стоит пытаться подражать выбранной личности во всем, используйте только сильные и положительные черты личности, которые некогда покорили и вас.

— Можно использовать приемы телесно-ориентированной психотерапии. Определите, в какой части тела живет ваш страх. Какой он (форма, цвет, температура)? Мысленно опишите его, затем определите «оружие», которым его можно победить. Часто в качестве исцеляющего средства люди представляют приятное тепло, которое как бы растворяет в себе сгусток страха, или солнечный свет, который его нейтрализует. Очень важно, формируя образ, прочувствовать его в собственном теле, а для этого необходимо уединиться, удобно расположиться, закрыть глаза, постараться расслабиться.

— Помните: так, как работаете в профессии ВЫ, не сможет работать никто другой. У кого-то может быть больше опыта, кто-то лучше знает предмет, каждый обладает своими преимуществами, но никто не обладает вашими преимуществами! Вы уникальны как человек и уникальны как профессионал! А значит, вам есть что показать и чему научить окружающих! Дерзайте!