План-конспект психологического тренинга для педагогов

Упражнение “Приветствие”.
Приветствуйте детей словом “Здравствуйте!” с 10 оттенками: страха, удовольствия, дисциплинированности, удивления, упрека, радости, неудовольствия, достоинства, иронии, безразличия.
Вокруг каждого из нас существует пространство, которое мы стремимся держать в неприкосновенности. Возникающее напряжение в процессе общения с родителями может быть индикатором нарушения пространства.
Дистанция общения способна как сближать, так и разъединять собеседников:
интимная зона (15 – 45 см) – главная из всех зон, близкие люди (родственники), близкие друзья,
личная дистанция (45 – 75 см) – в гостях, на вечеринках, преобладает вербальное общение; обмен информацией, опытом…
социальная зона (75 – 200 см) – посторонние люди; официальный характер общения,
публичная зона (б. 2 м) – общение с большой группой людей без непосредственного контакта с ней (ораторы, артисты).
Еще одна техника установления контакта - присоединение. Оно означает умение говорить с родителями на одном языке, просто, не перегружая информацией.

Упражнение “Поза”.
Встаньте в следующие позы:
1. Человек, контролирующий ситуацию и говорящий то, что думает, без скрытых намерений.
2. Человек, который стремится добиться от других подчинения и дать нравоучительные указания.
3. Человек оборонительной позиции.
Примеры двойственных поз:
1. Флиртующий, кокетничающий человек или смущенный и неуверенный в себе.
2. Поза человека, который хочет продемонстрировать, что за телесным контактом ничего, кроме дружбы, не кроется, или стремится показать преувеличенную почтительность.
3. Характерную для людей, стесняющихся своего роста и (или) стремящихся быть незаметным для других.
4. Человек маленького роста и (или) стремящийся убедить других людей, что они важны.
3.Рефлексия.
Что мне понравилось?
Что мне не понравилось?
Где я мог бы применить полученные знания?
Что бы я посоветовал?

Упражнения для тренинга с педагогами.
3.1.**Развитие эмпатии.**
“Пойми другого”: каждый участник в течение 2-3 мин. д. описать настроение кого –либо в группе (эмоции, переживания, состояние). Описания зачитываются вслух, подтверждается их достоверность.
“Любящий взгляд”: один участник выходить за дверь, его задача – определить, кто будет смотреть на него “любящим взглядом” (2-3 чел.)
“Отражение чувств”: участники разбиваются на пары; один участник произносит эмоционально окрашенную фразу, второй участник пытается определить чувство, которое испытывает партнёр.

3.2.**Развитие мимической экспрессивности**.

“Переживание”: получивший карточку с обозначением эмоции садится на стул перед аудиторией и показывает. Остальные отгадывают состояние по мимике.

- *Упражнение в прочтении мимики и управлении мимикой*.
“Как поживаете?”: мимически отреагировать на вопрос “Как поживаете?” следующим образом:
“Спасибо, хорошо”, “неважно”, “не могу даже и ответить”, “очень хорошо живу”, “мерзко”, “более хорошо, чем плохо”, “супер”.
“Улыбка”: расставить в шеренгу в соответствие с тем, как воспринимается улыбка:
от напряженной до спокойной,
от свободной до скованной,
от радостной до грустной.
“Выражение лица”: расставить в шеренгу в зависимости от выражения лица:
от грустного до весёлого,
от располагающего к общению до настораживающего,
от уставшего до отдохнувшего.

3.3.**Развитие эмоциональной выразительности.**
“Крокодил”: две команды, каждая загадывает слово – понятие и сообщает его участнику другой команды на ушко. Он может изображать его только мимикой и жестами.
“Изображение”: с помощью мимики и жестов изобразить содержание пословицы, поговорки…
“Чувство”: показать чувство при помощи мимики и жестов (гнев, радость, обида, ожидание, скука…).

3.4.**Развитие чувствительности к невербальным средствам коммуникации.**
“Актёры и зрители”: инсценировки, понять, что изображали:
идти против ветра
туда, куда не хочется
так, чтобы кого-нибудь не разбудить
идти с тем, кто вызывает твою настороженность
идти с тем, кто тебе очень симпатичен
идти на встречу и вдруг понять, что забыли важные документы
видим человека, которому хотим понравиться
вдруг узнаём, что у нас на колготках (рукаве) дырка.

3.5.**Упражнения на осознание и совершенствование жестикуляции в пед. общении.**
Поприветствовать класс: недоволен классом, радостная для учащихся новость
Вызвать учащегося для ответа на вопрос: находясь рядом с учеником, далеко, ободряя его, нейтрально.
Во время ответа ученика учителю необходимо:
продемонстрировать своё отношение к ответу – одобрение, разочарование, удивление, сомнение, недовольство…
проявить внимание и заинтересованность,
прервать рассказ.
Сделать замечание с помощью жестов.

3.6.**Упражнение на контроль и коррекцию правильной позы, осанки, походки.**
“Точка опоры”: несколько раз сесть за стол т встать, сделав это бесшумно, легко, без опоры на руки.
“Рабочая поза учителя”: ноги на расстоянии 12 – 15 см, одну ногу выдвинуть вперёд, упор на одну ногу сильнее, чем на другую. Плечи расправьте, снимите мышечное напряжение.

Осанка прямая, нижняя часть живота подтянута. Шея держится вертикально, подбородок приподнят. В руке – раскрытая книга. Внимательно осмотрите себя (осанка, выражение лица, положение тела). В принятой вами позе сделайте шаг назад, вперёд, влево, вправо.

3.7.**Упражнения на осознание интонационных особенностей речи.**
“Фраза”: предлагается произнести одну общую фразу:
как черепаха
как маленький ребёнок
как робот
как пулемётная очередь
“Различие интонации”: произнести фразу:
“Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса к окружающим” (назидание, жалоба, заискивание, пренебрежение, злость)
“Дело случая, будут ли у нас в жизни хорошие друзья или нет” (стараясь вызвать протест, интерес, сожаление).