Психологический тренинг по культуре педагогического общения

*«****Азбука общения****».*

«Самая главная роскошь на земле –

это роскошь человеческого общения».

(Антуан де Сент-Экзюпери).

**Цель:** развитие уверенной в себе личности, устойчивой к стрессам, обладающей культурой общения.

**Задачи:**

1. Развивать коммуникативные способности педагогов;

2. Формировать культуру общения;

3. Способствовать сплочению педагогического коллектива;

4. Снять напряжение;

5. Развивать уверенность.

Ведущий: педагог-психолог

Участники: педагоги ДОО

Продолжительность: 1 час.

Оборудование и материал: бумага, карандаши, ведро для «мусора», проектор с экраном; мультфильм – притча *«Все оставляет свой след»* на электронном носителе *(источник - Интернет)*, карточки с названиями различных вариантов интонации высказывания; карточки с негативными и позитивными высказываниями *(см. приложение)*; аудиозапись релаксационной музыки, ножницы.

**ИГРА-ПРИВЕТСТВИЕ** *«****Тренировка интонации****»*.

Цель: знакомство, снятие эмоционального напряжения участников, осознание значения интонации в общении между людьми, объединение группы.

Содержание: все участники стоят в кругу. Первый игрок *(это может быть ведущий, если группа малоактивна)* говорит: *«Здравствуйте. Я — Таня. Я сегодня вот такая»* *(показывает свое состояние мимикой, жестами,* *оттенками иронии, упрёка, безразличия, требовательности, доброжелательности и др.).* Вся группа говорит: *«Здравствуй, Таня. Таня сегодня вот такая»* и повторяет жесты, мимику Тани. Игра заканчивается, когда все участники поприветствуют окружающих, все участники хором говорят: *«Здравствуйте!».* По окончании упражнения участники обсуждают, какие чувства вызвали у них разные варианты приветствия.

Проблеме общения и, в частности, педагогического общения всегда уделялось значительное внимание в педагогической теории и практике. В общении складывается важная система взаимоотношений, способствующих формированию эмоционального благополучия.

Развитие общения — это развитие умений человека исследовать собственный психологический потенциал, а также умений реконструировать компоненты психологического облика своих партнеров, ситуаций, задач. В педагогической деятельности общение приобретает функциональный и профессионально значимый характер. На сегодняшний день продуктивно-организованный процесс общения призван обеспечить в педагогической деятельности реальный психологический контакт внутри коллектива.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ *О проведенной диагностике изучения стиля педагогического общения в коллективе педагогов ДОУ.*

**Упражнение «Ведро для мусора»**

***Цель:*** освобождение от негативных чувств и эмоций.

Посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать. «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 листочки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

**Основная часть**

***Психолог:***

Важнейшей областью человеческой жизнедеятельности является общение. Это одна из самых сложных сфер человеческого бытия. Целенаправленно человек не учится сложному искусству общения, а постигает его и в ходе труда, и в познавательной деятельности.

Умение жить в обществе, общаться с другими людьми – это наука, искусство, которому следует учиться всю жизнь, стараясь выработать автоматизм культурного поведения. Главные принципы жизни в обществе – это общечеловеческие нормы морали, которые, став достоянием личности, превращаются в моральные качества: ***вежливость, корректность, деликатность, скромность и т.д.***

***Моральные качества озвучивают педагоги:***

**Вежливость** – это форма взаимоотношений между людьми, заключающаяся в проявлении внимания, уважения доброжелательности.

**Корректность** - это способ держать себя в рамках общепринятых приличий в любой, даже конфликтной ситуации.

Т**актичность** – способность почувствовать границу, за которой в результате наших слов или действий, у человека может возникнуть чувств обиды.

**Деликатность** – это проявление внимания к конкретному человеку.

**Скромность** – умение человека быть самим собой.

**Упражнение «Цитаты».**

Предложить педагогам вытаскивать из ларца листики с цитатой. Необходимо прочитать цитату и подготовить краткий комментарий к ней. Обсуждение и комментарии дают все вместе.

«Когда задето чувство собственного достоинства одного из собеседников, непременно страдает само общение»;

«Важно не то, что говорят, а важно то, что окружающие слышат в словах говорящего»;

«Нет никаких гарантий, что ваш собеседник слышит то, что вы хотели бы ему сказать»;

«Настраивайтесь на человека, а не на сообщение»;

«Если увидишь лицо без улыбки, улыбнись сам».

«Научись слушать, и ты сможешь извлечь пользу даже из тех, кто говорит плохо».

**Педагог-психолог:** Как важно создать положительное отношение человека к нам в первые 15 секунд **общения**. Для этого эффективно применять *«Правило трех плюсов»*. Так называемыми психологическими плюсами считаются ***улыбка, имя собеседника и комплимент.***

**Упражнение «Коридор».**

Цель: осознание педагогами важности эмоционального заряда речи.

Заранее готовятся две группы карточек. В первой группе на листах напечатаны негативные высказывания, во второй группе - позитивные высказывания. Участникам раздаются по одной карточке из каждой группы. Все становятся друг напротив друга, образуя коридор. Один участник (по желанию) проходит по коридору, а остальные говорят ему по очереди негативные фразы. Он делится своими чувствами. Затем выбранный участник опять проходит по коридору, но теперь ему говорят позитивные фразы, применяя «Правило трех плюсов - ***улыбка, имя собеседника и комплимент».***

Он опять делится своими впечатлениями. По окончании вся группа обсуждает полученный в ходе упражнения опыт.

**Педагог-психолог:**

Между мышлением, телом и эмоциями должен быть баланс, при котором каждый элемент вносит свой оптимальный вклад в решение жизненных ситуаций. Мы постоянно сталкиваемся с различными стрессовыми факторами, которые нарушают этот баланс. В условиях стресса приток крови к коре головного мозга может блокироваться, так что коммуникация между левым и правым полушарием расстраивается, непроизвольно отключаются органы чувств (зрение, слух и др.) В такой ситуации зачастую трудно думать и действовать одновременно.

Что же происходит с человеком, когда он попадает в стрессовую ситуацию? Вначале он мысленно оценивает ее как неблагоприятную или угрожающую, затем подключаются его эмоции – тревога, страх, злость, паника. Высвобождается адреналин, и система «интеллект – тело» отвечает серией реакций, направленных на выживание. Это инстинктивные реакции, которые достались нам в наследство от животных, - мы либо замираем, либо нападаем, либо убегаем. *Химические вещества, выделенные и не израсходованные организмом для отражения опасности, накапливаются в определенных зонах тела, в мышцах. В результате образовавшиеся зажимы затрудняют прохождение сигналов от мозга к важным органам тела и обратно.* Помимо этого, при длительном стрессе вырабатывается избыточное количество кортизола, что снижает способность к восприятию информации и запоминанию.

Для восстановления баланса в системе «мозг – тело» и приведения ее к оптимальному функционированию нужно высвободить застоявшуюся энергию и восстановить каналы коммуникации.

Для этого существуют упражнения, которые пробуждая систему «интеллект – тело», помогают снимать мышечное и эмоциональное напряжение, способствуют стабилизации эмоционального состояния.

**Упражнение «Мышечная релаксация»**

***Цель:*** снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Участники садятся на стулья, принимая свободную позу: руки положить на бедра ладонями вниз, ноги слегка расставить. На вдохе сжать пальцы в кулак, напрячь мышцы, сжать руку в локтевом суставе под прямым углом, довести мышечное напряжение до максимального. Цель – не тренировка мускульной силы, а концентрация внимания на мышечных ощущениях. Со свободным выдохом резко расслабить мышцы, уронить руку. Упражнение повторить 2-3 раза.

**Упражнение «Сова»**

Помогает расслабить мышцы спины, шеи, снять напряжение, возникающее при длительном нахождении в статичной позе. Благодаря этому восстанавливается кровообращение, нормализуется приток крови к головному мозгу. Это активизирует навыки внимания, памяти, чтения. С помощью «уханья» освобождаются челюстные зажимы, что способствует совершенствованию навыков внутренней речи, мышлению и, как следствие, более плавной и связной речи. Можно выполнять сидя и стоя.

1. Правой рукой захватите мышцу посередине левого плеча (надостную мышцу).
2. Поверните голову немного влево, к руке, которая сжимает мышцу. Одновременно выполняйте следующие движения: рука сжимает мышцу, шея вытягивается немного вперед, подбородок выпячивается, глаза расширяются, губы сворачиваются трубочкой и произносят звук «ух».
3. Возвращаемся в исходное положение: рука отпускает мышцу, шея и глаза занимают свое естественное положение, губы расслабляются.
4. Выполняйте упражнения, чередуя пункты 2 и 3. С каждым «ух» перемещайте голову по направлению от плеча, которое сжимает рука, к другому плечу (5-6 раз «ух» в одну сторону).
5. Делайте упражнение по ощущениям, сколько считаете нужным.
6. Поменяйте руку и повторите то же самое.

**Упражнение «Вверх по радуге»**

**Цель:** Способствование стабилизации эмоционального состояния.

Участники встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге. А выдыхая – съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется трижды, затем желающие делятся впечатлениями.

**Заключительный этап.**

**Рефлексия.**

Участники делятся своими впечатлениями, что нового они узнали сегодня, что понравилось.

**Притча «Все оставляет свой след».**

Педагог-психолог демонстрирует мультфильм-притчу при помощи видеопроектора.

**Упражнение «Напиши мне…»**

**Цель:** психологическая поддержка друг друга, установление обратной связи.

***Инструкция.*** Каждому присутствующему дается лист тонированной бумаги формата А 4. Его надо разделить на 4 части. На трех – написать послания трем участникам, сидящим в кругу справа. Послание должно иметь позитивное содержание, личностную обращенность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека. На четвертой части листа формулируется впечатление от прошедшего тренинга – это для ведущего. Оно может иметь либо конструктивную, либо эмоциональную направленность. По окончании лист разрезается на 4 части, каждая из которых передается адресатам.

**Звучит песня в исполнении Б.Окуджавы «Давайте всем дарить мы будем комплименты»**

**Ритуал прощания.**

**Приложение.**

**Примеры высказываний для упражнения "Коридор"**

**Негативные.**

**Опять ты все перепутала**

**Вечно ты опаздываешь**

**Ты всегда все теряешь**

**Смотреть внимательнее надо**

**Отстань, мне некогда**

**Думай своей головой**

**Опять ты спишь на ходу**

**Не умничай**

**Слишком много ты хочешь**

**Я уже от тебя устала**

**Опять ты все испортила**

**Я тебе покажу**

**Не хочу с тобой разговаривать**

**Из тебя ничего не выйдет**

**Я лучше знаю, что тебе нужно**

**Опять ты испортила мне настроение**

**Какая же ты неряха**

**Как я сказала, так и будет.**

**От тебя никакого толка**

**Будешь делать, как я сказала**

**Позитивные.**

**У тебя хорошо получилось**

**Давай сделаем вместе**

**Мне нравится, как ты работаешь.**

**Не переживай, ты – лучшая!**

**Я уверена, у тебя все получится**

**Я тебя люблю**

**Все будет хорошо**

**Я рада тебя видеть**

**Ты хорошо постаралась**

**Я в тебя верю**

**Я помогу тебе**

**Какая ты внимательная**

**Мне нравится, как ты это сделала**

**Как здорово ты это придумала**

**Я так за тебя рада**

**Я горжусь тобой**

**Ты такая молодец!**

**Вежливость** – это форма взаимоотношений между людьми, заключающаяся в проявлении внимания, уважения доброжелательности.

**Корректность** - это способ держать себя в рамках общепринятых приличий в любой, даже конфликтной ситуации.

**Тактичность** – способность почувствовать границу, за которой в результате наших слов или действий, у человека может возникнуть чувств обиды.

**Деликатность** – это проявление внимания к конкретному человеку.

**Скромность** – умение человека быть самим собой.

Давайте рассмотрим конкретные примеры **конфликтных ситуаций между педагогами**:

Пример 1

В ДОУ после декретного отпуска вышла музыкальный руководитель, имеющая большой профессиональный **опыт**. Воспитатель одной из групп увидела в сотруднице конкурентку и начала вмешиваться в ее **работу**. Когда музыкальный руководитель занималась постановкой детского праздника, воспитатель стала проявлять инициативу, пыталась самостоятельно распределять роли между детьми, навязывала свои советы. **Педагог** игнорировала ее рекомендации. Тогда воспитатель пошла на **конфликт**, стала делать резкие замечания в адрес коллеги. **Конфликт** мог перерасти на личностный уровень.

Как можно конструктивно решить этот **конфликт**? *(Предлагаемые варианты записываются на доске)*.

Комментарии психолога: На консультации с воспитателем были сделаны акценты на ее профессионализме и высокой оценке ее **работы администрации ДОУ**, и как профессионалу был задан вопрос – как бы она оценила данную **ситуацию**, если бы на месте музыкального руководителя была она сама. **Педагог согласилась с тем**, что была бы не довольна, если бы вмешивались в ее **работу**. Каждый сотрудник должен отвечать за деятельность в рамках своей компетенции и должностной инструкции. Личные отношения между участницами **конфликта были налажены**.

Пример 2

В детском саду назрел **конфликт** между воспитателями одной группы - с **опытом** и молодым специалистом. На протяжении нескольких месяцев молодой специалист-воспитатель **работала неплохо**: ее деятельность соответствовала образовательной программе, но отсутствовало стремление к применению инноваций. Воспитатель с **опытом** регулярно давала рекомендации по улучшению качества **работы** молодому специалисту, делилась новыми **разработками**. Однако молодой специалист игнорировала все предложения старшей коллеги, действовала строго по программе. В итоге между **педагогами** состоялся деловой разговор, который быстро перерос в выяснение отношений. Как решить данный **конфликт**?

Комментарии психолога: Беседа с воспитателем с большим **педагогическим опытом показала**, что она отмечает положительные профессиональные и личностные качества молодого специалиста и с ее стороны есть желание помочь в становлении молодой коллеги. Были даны рекомендации в какой форме *(на равных, без давления)* выстраивать общение с молодым **педагогом**. Подключиться к контролю выполнения членами **педагогического** коллектива значимых предложений со стороны старшего коллеги. В беседе с молодым специалистом были подчеркнуты плюсы ее **работы**, затем было подчеркнуто, второй **педагог является педагогом с большим стажем**, поэтому все его предложения важны, к ним необходимо прислушиваться и применять в своей **педагогической практике**. Для смягчения данного **конфликта** было предложено участие **педагогов** данной группы в конкурсе **методических разработок внутри педагогического коллектива ДОУ**. Хотелось бы отметить, что **педагоги** данной группы заняли 1 место!

**Специальные приемы технологии общения**

**американского учёного-психолога Д. Карнеги:**

1. УЛЫБАЙТЕСЬ! Улыбка обогащает тех, кто её получает, и не обедняет тех, кто её даёт!

**2.** Помните, что для человека звук его имени является самым важным звуком в человеческой речи. Как можно чаще обращайтесь к другому человеку по имени.

1. Давайте чётко и искренне признавать хорошее в других.
2. Будьте сердечными в своём одобрении и щедры на похвалы, и люди будут дорожить вашими словами, помнить их в течение всей жизни.

**5**. Желание понимать другого человека порождает сотрудничество.

**ПРИЕМЫ СНИЖЕНИЯ СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ,**

**УЛУЧШЕНИЯ НАСТРОЕНИЯ.**

По мере приобретения опыта уровень эмоциональных нагрузок может снижаться, однако никогда не исчезает полностью.

Ниже приведены естественные способы регуляции, которые вы можете использовать прямо на работе:

* смех, улыбка, юмор;
* размышления о хорошем, приятном;
* различные движения типа потягивания;
* наблюдения за пейзажем за окном;
* рассматривание цветов в помещении, фотографий;
* ***«купание»*** в солнечных лучах;
* вдыхание свежего воздуха;
* высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

«Когда задето чувство собственного достоинства одного из собеседников, непременно страдает само общение»;

«Важно не то, что говорят, а важно то, что окружающие слышат в словах говорящего»;

«Нет никаких гарантий, что ваш собеседник слышит то, что вы хотели бы ему сказать»;

«Настраивайтесь на человека, а не на сообщение»;

«Если увидишь лицо без улыбки, улыбнись сам».

«Научись слушать, и ты сможешь извлечь пользу даже из тех, кто говорит плохо».