

## Тренинг с молодыми учителями «Успешный учитель»

**Цели:** улучшение субъективного самочувствия, снятие психоэмоционального напряжения, развитие самосознания, самопознания и саморазвития; развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности; личностное самоопределение в профессии (осознание себя как педагога).

№ п/п	Раздел, тема	Содержание	Кол-во занятий
1	Введение в тренинг	Цель тренинга общения. Диагностика: «Методика уровня общительности учителя В.Ф.Ряховского», «Личностная шкала проявления тревоги». Упражнения: «Ток по кругу» - приветствие, «Имена прилагательные». «Три птицы». «Для меня эта четверть была... Я люблю себя за...» (Вывод об общности трудностей для педагогов). «Зернышко». «Учительские страшилки» - прослушивание, обсуждение и рисование (сочинение собственных страшилок по желанию). «Ток по кругу» - прощание.	1
2	Позитивное самовосприятие	«Ток по кругу». Вступление – стих Г.Погоженя «Нужно, чтоб кто-то кого-то любил». «Знакомство» - представить себя в виде какого-нибудь объекта или предмета, растения и животного. «Ливень». «Какие качества привлекают меня в людях?». «Позитивное представление». Информация к обсуждению «О похвале». Упражнения «Море», «Мудры». Завершение – стих А.Вознесенского «Если жизнь облыжная нас не дарит дланями». «Ток по кругу».	1
3	Качества и роли педагога.	«Ток по кругу». Стих Б.Окуджавы «Быстро молодость проходит». «Знакомство»: представление себя сказочным героем. «Вы вероятно не знаете обо мне...». «Великан». Информация к размышлению «Об идеальном педагоге». Роли педагога. Качества педагога. Портрет идеального педагога – «Рисунок по кругу». Упражнение «Комплимент». Упражнение – релаксация «Прошлое». «Ток по кругу».	1
4	Манипуляция	«Ток по кругу». «Знакомство» - представить себя определенным цветом. Информация к размышлению «Общение с учениками. Манипулятивное общение». Язык принятия. Я-	1

		высказывания, ты-высказывания. Констатирующие и воодушевляющие высказывания. Язык временный и постоянный. Упражнение – релаксация «Внутренний ребенок». Завершение – «Педагогическая молитва». «Ток по кругу».	
5	Манипуляция. Продолжение	«Ток по кругу». «Знакомство» - представиться с помощью невербальных средств: движения, мимика, жесты. Упражнения для разминки «Да-нет». Информация к обсуждению на примере сказки «Колобок», «Лисонька и волк». Притчи: «О двух волках», «О солнце и море». Ресурсное упражнение «Убежище». «Ток по кругу».	1
	Манипуляция. Открытое занятие	«Ток по кругу». «Знакомство» - назвать свое имя и положительное качество, помогающее в работе. Упражнения для разминки «Да-нет». Информация к обсуждению «Манипуляция. Манипулятивное общение». Виды манипуляции. Упражнения: «Манипуляция», «Несчастливая Лисонька и Крутой Волк-рэкетир». Сказка «Про манипуляцию». Подведение итогов. Ресурсное упражнение «Убежище». «Ток по кругу».	
6	Мотивы плохого поведения	«Ток по кругу». «Знакомство» - в детстве я мечтала стать по профессии... Упражнение «Вдвоем». Информация к размышлению «Общение с учениками. Правила для учителя. Мотивы плохого поведения». Упражнение «Найди мотив». «Атмосфера». «Облачко». «Ток по кругу».	1
7	Учитель - ученик	«Ток по кругу». «Знакомство» - в будущем я хотела бы стать... Упражнение –разминка «Колпак мой треугольный». Игра «Позиционное общение». Упражнение «Мой самый трудный подросток». «Моя юность». «Настройка». Релаксационное упражнение «Радужное настроение». «Ток по кругу».	1
8	Учитель - класс	«Ток по кругу». Упражнение- разминка «Атмосфера». Упражнения «Круги внимания», «Сбить ритм», «Перехвати инициативу». Развитие простейших навыков общения. Инсценированные педагогические ситуации. (по Е.И. Рогову). Релаксационное упражнение	1

		«Водопад». «Ток по кругу».	
9	Я - учитель	«Ток по кругу». Упражнение –разминка «Рисунок музыки». Упражнение «Замедление». Упражнение «Пять минут». «Информация к размышлению «О нехватке времени». Таблица «Возможное решение». Упражнение «Главное – второстепенное». Дыхательные упражнения: «Узоры на стекле», «Вздохни». Релаксационное упражнение «Источник». «Ток по кругу».	1
10	Игра-метафора «Мандала для педколлектива».	«Ток по кругу». Основная часть: создание мандалы. Повторная диагностика: «Личностная шкала проявления тревоги». Рефлексия. Релаксационное упражнение «Маяк». «Ток по кругу».	1

### **Занятие 1. Введение в тренинг**

#### 1. Цели тренинга. Этапы тренинга.

Цели: улучшение субъективного самочувствия, снятие психоэмоционального напряжения, развитие самосознания, самопознания и саморазвития; развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности; личностное самоопределение в профессии (осознание себя как педагога).

Этапы тренинга:

1. Ритуальное приветствие
  2. «Знакомство»
  3. Разминка
  4. Основная часть
  5. Ритуальное прощание
2. Диагностика: «Методика оценки уровня общительности В.Ф.Ряховского», «Личностная шкала проявления тревоги».
  3. Упражнения: «Ток по кругу» - приветствие, мини-тест «Три птицы», «Имена прилагательные» - «знакомство». Обсуждение темы «Эмоциональное выгорание» (учителя делятся своими трудностями). «Страшные сказки для учителей» - о профессиональной деформации учителя в «сказочной» форме. Упражнение для релаксации «Зернышко». «Ток по кругу» - прощание.

### **Занятие 2. Позитивное самовосприятие**

1. «Ток по кругу» - приветствие.
2. Вступление – стих Г.Погоженян «Нужно, чтоб кто-то кого-то любил».  
Нужно, чтоб кто-то любил.  
Это наивно, и это не ново. Не исчезай, петушиное слово.

Нужно, чтоб кто-то кого-то любил. Нужно, чтоб кто-то кого-то любил:  
Толстых, худых, одиноких, недужных, Робких, больных, - обязательно нужно,  
Нужно, чтоб кто-то кого-то любил.

Лось возвращенье весны протрубил, ласточка крылья над ним распластала.

Этого мало, как этого мало. Нужно, чтоб кто-то кого-то любил.

Чистой воды – морякам под килем, Чистого неба – летающим в небе.

Думайте люди о чуде, о хлебе, Но не забудьте, пока мы живем:

Нет раздвоенья у супертурбин, Нет у земли ни конца, ни начала.

Мозг человеческий – как этого мало. Нужно, чтоб кто-то кого-то любил.

3. «Знакомство» - представить себя в виде какого-нибудь объекта или предмета, растения и животного.
4. «Ливень».
5. «Какие качества привлекают меня в людях?». Каждый участник называет качества, которые привлекают его в других людях, может быть в друзьях – позитивные качества. Один записывает все названные по порядку. Потом каждый выбирает по 3 наиболее значимых выбора. Выбирается наиболее предпочитаемое качество, остальные – в порядке убывания.
6. «Позитивное представление». Участники разбиваются на пары и по очереди рассказывают друг другу о себе только хорошее (какой я замечательный, о своих успехах, о качествах...). Затем нужно пересказать то, что услышал о своем партнере (если что-то упущено, можно поправить). А потом представить своего партнера группе.
7. Информация к обсуждению «О похвале». «Как ни стыдно сознаться, я стал лепетать... лепетать о каких-то своих достоинствах. Тут обнаружилось удивительное: так легко говорить о своих прорехах, так просто перечислять скользкие и поганенькие поступки, сделанные хоть год, хоть десять лет назад (в припоминании есть даже своя покаянная сладость), однако, когда я попытался сказать, чем я хорош, это оказалось непосильно, это звучало жалко, пожалуй нелепо и уж точно неуместно. Я заизвивался вновь – что-то вспомнить и что сказать, я стал лепетать, что я, мол, не умею себя хвалить. У нас, мол, принято, чтобы хвалили другие» (В .Маканин «Червяк»)
8. Упражнения «Разгладим море»: Представьте себе какую-то конфликтную ситуацию. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние за грудиной (давление, сжатие, жжение, пульсация).  
Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала.  
Что вы теперь чувствуете? Попробуйте еще раз. «Мудры».
9. Завершение – стих А.Вознесенского «Если жизнь облыжная нас не дарит дланями». «Ток по кругу».

Если жизнь облыжная нас не дарит дланями –

Помогите ближнему, помогите дальнему!

Помогите встречному, все равно чем именно,

Подвезите женщину – не скажите имени.

Не ищите в Библии утешенья книжного

Отомстите гибели – помогите ближнему.

В жизни чувства сближены, будто сучья яблони,

Покачаешь нижние – отзовутся дальние.

Пусть навстречу женщине, что нам грусть доставила,

Улыбнуться ближние, улыбнутся дальние.

У души обиженной есть отрада тайная: Как чему-то ближнему, улыбнуться – дальнему...

### **Информация к обсуждению «О похвале».**

- 1. Похвала – самое действенное средство, которым вы располагаете.**
- 2. Кто хвалит других, сам легче добивается успеха.**
- 3. Каждому человеку требуются признание, любовь, поддержка и постоянно новые стимулы.**
- 4. Каждый человек независимо от уровня умственных способностей вырастает в собственных глазах, когда его хвалят. Похвала – это самое действенное средство при общении с людьми.**
- 5. Похвала – это положительная сила, которая множиться сама по себе.**
- 6. Жажду признания и уважения можно удовлетворить только похвалой.**
- 7. Похвала должна быть искренней.**
- 8. Похвала должна быть к месту и соответствовать ситуации.**
- 9. Хвалите человека, когда вы с ним наедине, так он станет вашим другом. Если вы хвалите его в присутствии других, он будет испытывать еще большую преданность вам.**
- 10. Если вы хвалите его способности, ставя в пример другим, он будет каждому рекомендовать вас и защищать вас от любых нападков.**
- 11. Способностью хвалить других отличаются личности, уверенные в себе и твердые. По этой причине люди, страдающие комплексом неполноценности, не умеют и не хотят хвалить (по Николасу Б.Энкельманну)**

### **Занятие 3. Качества и роли педагога**

- 1. «Ток по кругу» - приветствие.**  
Быстро молодость проходит, дни счастливые крадет.  
Что назначено судьбою, обязательно случиться;  
То ли самое прекрасное в окошко постучится,  
То ли самое напрасное в объятя упадет.  
Так не делайте ж запасов из любви и доброты  
И про черный день грядущий не копите милосердь:  
Пропадет ни за понюшку ваше горькое усердь,  
Лягут ранние морщины от напрасной суеты. (Б.Окуджава)
- 2. «Знакомство» - представить себя в виде какого-нибудь образа (сказочного, например).**
- 3. «Вы вероятно не знаете обо мне...». Каждый участник рассказывает о себе то, что, он полагает, будет интересно для других. Перед рассказом он называет себя именем в**

сочетании с именем прилагательным, выбранным им в самом начале работы. (цель: самореализация, самоутверждение, самооценка).

4. «Впечатление». Участники поворачиваются по очереди друг к другу и, глядя в глаза, говорят добрые и хорошие слова.
5. «Великан». Цель – повышение самооценки, уверенности в себе. Смысл – «казаться больше». Представьте себя великанами. Расправьте плечи, оглядитесь вокруг. Внизу – маленькие лилипуты, а каждый из вас – большой, огромный человек-великан. Чувствуете себя сильным? Хорошо! Наклонитесь и возьмите в руки кого-либо из маленьких человечков, разглядите их. Почувствуйте себя большим человеком, а их – маленькими.
6. «Не доводи меня до совершенства» - об идеальном педагоге. Роли педагога. Качества педагога – самооценка (оценивание данных качеств в настоящем – самооценка; отметить желаемый уровень данных качеств – уровень притязаний). *Если на ваших шкалах эти две точки совпадают или находятся близко друг от друга (я вас поздравляю!), вам удалось приблизиться к вашему идеалу. Если же между ними есть расстояние (замечательно!), вам есть к чему стремиться, это ваш потенциал, руководство к действию. И чем больше расхождение, тем интереснее задача!*

Результаты остаются у участников для самоанализа.

*А теперь мы в буквальном смысле сделаем штрихи к портрету нашего замечательного педагога.*

Участники выполняют арт-терапевтическое упражнение «Рисунок по кругу». Каждый подходит к листу ватмана, закрепленному на доске, и делает несколько штрихов. И так до тех пор, пока у участников не появится ощущение завершенности портрета. Далее следует обсуждение полученного результата. Можно оценить новоявленного «педагога» по приведенным выше критериям, можно с осторожностью и юмором применить принципы оценки рисуночных тестов.

И в заключение — обмен впечатлениями и чувствами по поводу процесса и результата совместного творчества.

Как тут не вспомнить афоризм Д. Леонтьева: «Не доводи меня до совершенства!»

*Наша встреча постепенно подходит к концу. Давайте сейчас добавим к нашему обобщенному портрету еще несколько словесных штрихов. Назовите, пожалуйста, друг другу те сильные стороны и достоинства личности педагога, которые проявились сегодня.*

Участники выполняют упражнение «Комплимент» в любой модификации. Например, тот, кто захочет начать, бросит мяч выбранному им участнику и скажет человеку о его сильных сторонах. Тот, кому предназначен мяч, бросит его следующему и произнесет свой комплимент, и так до тех пор, пока мяч не побывает у каждого.

*Наше занятие завершается. Совершенству нет предела.*

7. Упражнение «Прошлое». Представьте, что вам повезло и вы проводите свой отпуск в Италии и беззаботно рассматриваете развалины древней Помпеи. День тихий и солнечный. Оглядываясь вокруг, вы видите свидетельства повседневной жизни прошлого: улицы, дворики, дома... Сотни лет тому назад здесь жили люди, работали, общались, создавали семьи. Представьте, что в этом тихом месте вы увидели колонну, на которой начертана надпись: «Сегодня я преисполнен ужасом и гневом — ученик нагрубил мне». Обратите внимание, как вы себя чувствуете. Возможно, вы ощутите некоторое сочувствие и даже симпатию к написавшему, но практически останетесь спокойными.

Затем представьте себя этим человеком, вообразите, что проблема, начертанная на колонне, — ваша, и что с того времени, как все это случилось, прошло почти две тысячи лет. При этом обратите внимание на то, какие ощущения вызывает у вас эта проблема.

### **Качества педагога**

Младшие школьники: добрая, красивая, справедливая.

Старшеклассники: профессионализм, организованность, современность, строгость.

Педагоги:

Справедливость, профессионализм, энергичность, чуткость.

### **Роли педагога**

Обучение - передача и прием социального опыта

Воспитание – руководство и помощь в развитии личности ученика и его самоопределении

Оценивание – объективная оценка учебных успехов и поведения учащихся

Консультирование – помощь учащимся и родителям при решении различных педагогических проблем

Инновации – внедрение новшеств, отношение к новому

Пример для подражания

## **Занятие 4. Педагогическое общение. Манипуляция**

1. «Ток по кругу».

*Как возжеленно жаждет век нащупать брешь у нас в цепочке...*

*Возьмемся за руки, друзья, чтоб не пропасть поодиночке. (Б.Окуджава)*

2. Знакомство. Представить себя определенным цветом.

3. Общение с учениками.

4. А) **Манипуляция** – вид психологического воздействия, искусное исполнение которого ведет к скрытому возбуждению у другого человека намерений, не совпадающих с его актуально существующими желаниями; подчинить себе, использовать в своих целях – последствия: учащиеся становятся излишне тревожными, зажатыми и неуверенными: они не знают, хорошо это или плохо — иметь вне школы собственные цели, свои интересы; иногда ученики полностью выходят из подчинения, бунтуют, становятся агрессивными.

Так как же нужно строить полноценное взаимодействие с учениками? Выделим самое

главное.

**Вкладывайте свою душу.** Не разговаривайте с учеником отстраненно и безразлично. Старайтесь видеть в нем собеседника, а не только ученика.

**Избегайте формального общения.** Направляйте свою активность на то, чтобы с каждым школьником возникал психологический контакт. Узнавайте интересы ребят, вникайте в их проблемы.

**Учитывайте индивидуальные и возрастные особенности учеников.**

- ✓ Помните, что младшему школьнику очень нужны любовь, поддержка и забота. Подросток стремится к равноправию. Юноша ждет уважения.
- ✓ Посмотрите на таблицу, которая поможет вам устанавливать нормальные отношения с учениками.

	Что говорит учитель?	Что слышит ученик?
Принятие	Ты хороший	Я хороший
Внимание	Я вижу тебя	Я что-то значу
Уважение	Спасибо тебе за...	Мои усилия замечены
Одобрение	Я знаю о тебе что-то	Я — состоятелен
Теплые чувства	замечательное Ты мне нравишься	Кто-то заботится обо мне

Дело в том, что при формальном общении с учениками учитель не чувствует радости, удовлетворения от своего труда. К концу рабочего дня он чувствует изматывающую усталость: надо постоянно что-то требовать от учеников, контролировать их, оценивать, наказывать, заставлять (отрицательные эмоции забирают много сил, выматывают; эмоциональное выгорание).

В) Манипуляция со стороны ученика. Ученики изучают учителя и могут манипулировать его поведением – «нажимают» определенные кнопки, чтобы вызвать определенное поведение.

## 5. Умение реагировать

Нагрузки в педагогической деятельности присутствуют постоянно: при определении меры поощрения и наказания, решении конфликтных ситуаций, выборе методов и приемов обучения и воспитания и т.д. Эти профессиональные факторы обуславливают вегетативно-сосудистую дистонию на фоне неврастении; около 80% обследованных педагогов в той или иной форме больны неврозами. По мере приобретения опыта уровень эмоциональных нагрузок может снижаться, однако никогда не исчезает полностью.

Как вывод из вышесказанного, хочу привести слова Альберта Эллиса: «Как мы мыслим, так мы себя и чувствуем». То есть все зависит от умения правильно реагировать на те или иные события.

- ✓ Методы отреагирования, как известно, могут быть прямыми и косвенными. Примерами прямых способов являются суждения типа «ты прав», «ты не прав», оценочные суждения «плохо», «хорошо» и т.д. Примерами косвенных способов —



встречный вопрос, «психологическое поглаживание», активное слушание, «я-сообщение», «ты-сообщение», «для многих детей твоего возраста характерно...», переключение на значимую деятельность, техника «стеклянного взгляда», а также констатирующие и воодушевляющие высказывания, язык принятия или непринятия, чувство юмора...

Для многих педагогов проблемой становится высокий уровень эмпатии, которая в подобных ситуациях приводит к эмоциональному срыву. Для решения этой проблемы очень важным является умение «сохранять состояние»: ничему не удивляться, сохранять эмоционально-волевой настрой (уважение к себе), уметь посмотреть на себя со стороны, не только слушать, но и слышать.

В качестве способов защиты могут быть также использованы такие приемы, как «слушание и остановка волны раздражения», «зато я...».

- ✓ Знакомство с констатирующими и воодушевляющими описаниями и высказываниями.

**Констатирующие (или прослеживающие) описания** — это просто словесное воспроизведение действий ребенка («Ты достал из портфеля треугольник, повертел его на пальце, закинул за диван»). Дети не всегда хорошо осознают свои спонтанные, привычные действия. Предметные описания помогают им отрефлексировать и по-новому увидеть собственные действия. По сути, они выполняют функцию обратной связи, а в этой роли может быть использована и видеосъемка. Просмотр вместе с ребенком различных форм негативного или неприемлемого поведения (например, частое отвлечение во время выполнения уроков, истерики и т.д.) — это тоже вариант прослеживающих описаний.

**Воодушевляющие высказывания** являются продолжением и развитием констатирующих описаний, но внимание в них сконцентрировано не на предметной, объективной, а на личностной, субъективной стороне действий ребенка. То есть не на том, что ребенок делает, а на том, как он это делает («Ты с таким усердием и с таким терпением выполняешь эту сложную работу...»). Ребенок может не очень красиво рисовать или писать, но если воспитателю хочется, чтобы он продолжал эти действия, то акцент на том, как он старался, может вдохновить его на дальнейшие «подвиги».

- ✓ Знакомство с двумя формами обращения к другому человеку: «ты-сообщение» и «я-сообщение».

«Ты-сообщения» часто нарушают коммуникацию, так как вызывают у любого человека, особенно у ребенка, чувство обиды и горечи, создают впечатление, что прав всегда взрослый («Ты всегда оставляешь грязь после себя», «Ты никогда не...», «Прекрати это делать»).

«Я-сообщения» являются более эффективным способом влияния на ребенка с целью изменения его поведения, которое взрослый не приемлет. В то же время они сохраняют благоприятные взаимоотношения между людьми. Воспользуемся примером Томаса Гордона и нарисуем схему сообщения для родителя, который устал и не испытывает желания играть со своим сынишкой.

**Схема и модель «я-сообщения», которая состоит из трех основных частей:**

событие (когда... если...);

ваша реакция (я чувствую...);

предпочитаемый вами исход (мне хотелось бы, чтобы...; я предпочел бы...; я был бы рад...)

В общении может использоваться не полная форма «я-сообщения», а укороченная («Мне хотелось бы, чтобы мы договорились о том...», «Когда я вижу... у меня по спине мурашки бегают»). Первоочередная цель «я-высказываний» — не заставить кого-то что-то сделать, а сообщить свое мнение, свою позицию, свои чувства и потребности; в такой форме другой услышит и поймет их гораздо быстрее.

*Я-сообщение. Отец устал*  
→Процесс шифрования →**Шифр: «Я очень устал»** →Процесс расшифровки →**Реакция ребенка: «Папа устал».**

*Ты-сообщение. Отец устал* →Процесс шифрования →**Шифр: «Ты меня утомил»**  
→Процесс расшифровки →**Реакция ребенка: «Я плохой».**

✓ **Язык временный и постоянный.** Помните выражение «Не вали все в одну кучу» — это про «постоянный язык». Здесь мы остановимся ненадолго и ограничимся примерами. Все станет ясно и без теории.

Фразы, произносимые на **постоянном языке**:

- «Вечно ты бросаешь рюкзак где попало»
- «Ты всегда играешь, а не занимаешься»
- «Ты никогда вовремя не приходишь, все время опаздываешь»,  
на **временном языке** будут звучать так:
- «Сегодня твой рюкзак лежит не на месте»
- «Ты уже 15 минут играешь, заниматься осталось...»
- «Ты опоздал сегодня на 15 минут»

Придумать примеры ....

Обычно в фрустрирующей ситуации включается наш «внутренний ребенок», и мы начинаем действовать исходя из этого эго-состояния. А как обычно действуют дети в ситуации, которая им не нравится? Топают ногами, кричат, обзываются, обижаются и плачут, стараются спрятаться или убежать.

А мы? Правда, похоже? Это и естественно. Именно эго-состояние отвечает за наши чувства. И когда плохо нам, плохо и нашему «внутреннему ребенку». (3 эго-состояния: Взрослый, Родитель, Ребенок)

**УПРАЖНЕНИЕ «ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК».** *Обычно в фрустрирующей ситуации включается наш «внутренний ребенок», и мы начинаем действовать исходя из этого эго-состояния. А как обычно действуют дети в ситуации, которая им не нравится? Топают ногами, кричат, обзываются, обижаются и плачут, стараются спрятаться или убежать. А мы? Правда, похоже? Это и естественно. Именно эго-состояние отвечает за наши чувства. И когда плохо нам, плохо и нашему «внутреннему ребенку».*

*Сейчас, пожалуйста, представьте себя маленьким ребенком 4–5 лет. Внимательно рассмотрите, во что вы одеты, какие у вас волосы, какое выражение лица. Теперь подойдите к этому ребенку, угостите его чем-нибудь, приласкайте, возьмите на руки и скажите: «Я тебя очень люблю (ласковое имя) и всегда буду беречь и защищать».*

*Посмотрите, как теперь выглядит ваш ребенок, прижмите его к себе. Уменьшите ребенка до размеров горошины и положите в свое сердце. Посмотрите, как он там себя чувствует. А как себя чувствуете вы?*

## 6. Педагогическая молитва.

Утренняя молитва правоверных евреев начинается словами: «Благодарю тебя, Господи, что ты не сделал меня женщиной!»

И в этом люди самых разных национальностей выразили бы им свою самую безусловную международную солидарность. Люди мужского пола, конечно.

Но если ты все-таки родился женщиной, да к тому же учителем, что сказать Господу?

Быть учителем-не-мужчиной очень трудно. Все знают, что гениальные педагоги в большинстве своем рождались мужчинами. Мужчина и размером больше, чем женщина. Он ка-а-ак пройдет, как взглянет — сразу видно: сила. А силу все дети уважают. Я еще когда студенткой была, очень печалилась, что я не мужчина.

Потому-то, если ты женщина и все-таки педагог, тебе надо постоянно притворяться, что ты все можешь, как настоящий мужчина. И притворяться очень серьезно, изо всех сил, чтобы все тебе поверили.

Но сколько ни притворяйся, все равно ты на самом деле женщина. Вот ты попритворяешься-попритворяешься полдня (а иногда — полдня и полвечера или полдня, полвечера и пол другого, выходного дня), и сил, потраченных на это притворство (или претворение?) совсем не остается. Приходишь домой, а там уже все собрались — и муж, и дети. Муж говорит: — Вот выжатый лимон пришел! Ты зачем так устала? Чтобы нам ничего не досталось?

И дети кричат:

— Конечно, **им** все самое лучшее! Ты их просто больше любишь!

Тогда женщина-учитель улыбнется и скажет:

— Что вы, что вы! Я и не устала совсем! Я сейчас буду веселая, всех поцелую, уроки с вами выучу и пирог испеку.

Вот она всех целует, печет пирог, а сама думает, как бы ей незаметно для всех тетрадошки проверить, к урокам подготовиться. Все эти конспекты, родительские звонки пролезают на чужую территорию, как партизаны. Если домашние их обнаружат, обидятся страшно. И муж скажет: «Ты мне изменяешь!» — «Боже! — расстроится женщина-педагог. — У меня и времени на это нет! Я же все время на работе». — «Об этом и речь! Посмотри на себя: у тебя к работе — эротическое отношение!»

Тогда женщина-педагог немножко поплачет — совсем чуть-чуть — и помолится перед сном: «Господи! Помоги мне быть учителем, женой и матерью одновременно!» Но молиться надо очень тихо, чтобы никто не услышал, какое слово из трех стоит на первом месте.

## 7. «Ток по кругу». Рефлексия.

### Занятие 5. Педагогическое общение. Манипуляция

1. Приветствие. «Ток по кругу».
2. Разминка.

«Знакомство» - представиться с помощью невербальных средств: движения, мимика, жесты.

«Да-Нет». Цель: психологическая активизация группы. Все участники разделяются на 2 подгруппы, встают друг напротив друга. По команде ведущего одна подгруппа хором

выкрикивает слова «Да!», другая отвечает ей: «Нет!». Учителя все громче и настойчивее произносят свои слова, стараясь как бы убедить своих «оппонентов» в собственной «правоте». Выигрывают те, кому удалось быстрее сплотиться, более консолидировано и громко произнести свое слово.

3. Основная часть. Манипуляция.

(Повтор теоретических вопросов с прошлого занятия: «я-высказывания» - «ты-высказывания», постоянный и временный язык – придумать примеры)

Упражнение. «Колобок». Цель. Показать, как ожидания влияют на проявление манипуляций в процессе межличностного взаимодействия и в переговорах. Ведущий исполняет роль сказочника и начинает упражнение следующим образом: «Обратите внимание на то, что главный герой сказки Колобок не обладает никаким значимым ресурсом, кроме того, что он вкусный. Именно поэтому все и хотят его съесть: и дед с бабой, и заяц, и волк, и медведь, и лиса. Однако Колобок имеет еще и язык, поэтому находит для каждого из них какие-то слова, после которых его предпочитают отпустить. Если посмотреть внимательно, то каждый из участников этой сказки имеет некоторые ожидания в отношении Колобка и обладает уникальным ресурсом силы, а именно:

*Дед и бабка.* Они собирали его по сусекам и амбарам, готовили и ожидали удовольствия посидеть и попить чайку. Они имеют право закрыть двери и окна и не выпустить Колобка за пределы избы...

*Заяц.* Имеет быстрые ноги, поэтому от него просто так не убежишь...

*Волк и волчица.* Колобками они, конечно, не питаются, но в плане разнообразия, а также под день рождения волчицы... Зубы и сила, а также сильные ноги явно на стороне волков...

*Медведь.* Колобки с медом — любимая еда...

*Лиса.* Ее сила — манипуляция, поэтому против этого ресурса Колобку было не устоять...»(лесть, жалость)

Примеры манипуляции: лесть, давление на жалость, альтернатива – выбор...

Каким человеком легко манипулировать? Который испытывает обиду, гнев, страх, злость, сомнение, гордыню, тщеславие, лень, жадность – деструктивные эмоции и чувства...

Упражнение «Манипуляция». Цель. Показать влияние манипулятивного воздействия на характер межличностного общения. Во время обсуждения найти и записать причины, по которым человеку иногда бывает выгодно преувеличивать свою силу, а также раскрыть причины, по которым человеку бывает выгодно преувеличивать и демонстрировать свою слабость. Перечисленные причины должны быть проиллюстрированы случаями из жизни.

По завершении упражнения обсудить полученные впечатления и сделать акцент на том, что разницу между манипуляцией и открытым влиянием не всегда легко почувствовать. Следует заметить, что все люди время от времени прибегают к манипуляции. Особенно часто это происходит в отношениях между родителями и подростками.

Упражнение. «Несчастливая Лисонька» и «Крутой Волк — рэкетир». Цель. Показать внутренний мир человека, использующего манипулятивный стиль общения. Участники придумывают сценки с произвольным сюжетом на заданную тему. Основное условие — главную роль играют два че-

ловека. Один показывает внешне манипулятивное поведение (соответствующие жесты, реплики, позу), другой, за спиной первого (или рядом с ним), демонстрирует истинное внутреннее состояние героя (Волка или Лисы), также используя жесты, мимику, реплики, отражающие скрытые чувства и намерения. По завершении упражнения обсудить полученные впечатления. Полезно обратить внимание на чувства «раздвоившихся» актеров. Какое отношение возникло к своему партнеру — «истинному» лицу? Хотелось ли поменяться ролями? При обсуждении упражнения необходимо обратить внимание на нарушение целостности личности и угрозу душевному здоровью человека, если манипулятивный стиль закрепляется в качестве основного.

«Убежище». Цель: снятие напряжения и усталости. Участникам предлагается принять удобное положение, расслабиться и закрыть глаза. «Представьте себе, что у вас есть надежное убежище, в котором вы можете укрыться в любой момент, когда пожелаете. Совсем не обязательно, чтобы это место реально существовало. Например, представьте себе хижину в горах или лесную долину, о которой никто, кроме Вас не знает. Мысленно опишите себе это безопасное место. Вы можете там отдыхать, слушать музыку или беседовать с другом. Так фантазировать можно перед сном или в течение дня, когда вы хотите сбросить напряжение и отдохнуть».

### 3. Завершение. «Ток по кругу». Рефлексия.

*(Притча: «О двух волках». Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину:*

*- В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло – зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк представляет добро – мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность.*

*Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:*

*- А какой волк в конце концов побеждает?*

*Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:*

*- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.*

*Притча «О солнце и ветре». Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По стези шел путник и ветер сказал: «Кто сумеет снять с путника плащ, тот и сильнее». Стал ветер дуть, он очень старался, а добился того, что путник лишь сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами, он сам и снял плащ». (Всегда ли можно добиться своего силой?)*

**Открытый тренинг для молодых учителей «Успешный учитель»**

**Теме: «Манипуляция. Манипулятивное общение»**

Цель: раскрыть понятия «манипуляция», «манипулятивное общение»; проанализировать взаимообусловленность манипуляции и внутреннего состояния человека; манипуляция в учебно-воспитательном процессе; научиться защищаться от них, чтобы строить полноценное взаимодействие с окружающими; способствовать развитию уверенности в себе.???

Материалы: листы бумаги, фломастеры, карандаши; спокойная музыка.

Ход. Все участники сидят в кругу.

1. Приветствие. Упражнение «Ток по кругу». Цель: создать положительный настрой, теплую атмосферу в группе. Ход: все держаться за руки, по очереди пожимают руку соседу слева, стараясь невербально передать какое-либо чувство - свою поддержку, хорошее настроение и т.д. (можно также озвучить словами).(1-2 мин.)
2. Упражнение «Знакомство»: каждому участнику нужно назвать свое имя и положительное качество, помогающее в работе. (2-3 мин.)
3. Разминка. «Да-Нет». Цель: психологическая активизация группы, тренировка умения отстаивать свое мнение. Ход. Все участники разделяются на 2 подгруппы, встают друг напротив друга. По команде ведущего одна подгруппа хором выкрикивает слова «Да!», другая отвечает ей: «Нет!». Учителя все громче и настойчивее произносят свои слова, стараясь как бы убедить своих «оппонентов» в собственной «правоте». Выигрывают те, кому удалось быстрее сплотиться, более консолидировано и громко произнести свое слово.

Основная часть.

4. Манипуляция. Манипулятивное общение. (30 мин.)

На одном из тренинговых занятий мы выполняли упражнение «Качества, которые привлекают меня в людях». И когда подводили итоги, выясилось, что самым ценным для всех качеством является искренность людей. С искренними и открытыми людьми легче общаться, чувствуешь себя более спокойно и непринужденно...

Итак, мы сегодня поговорим о манипуляции.

В самом общем значении с английского языка манипуляция (manipulation) определена как обращение с объектами со специальным намерением, особенной целью, как ручное управление, как движения, производимые руками, ручные действия.

На языке метафоры: манипуляция — это действия, направленные на «прибирание к рукам» другого человека, помыкание им – подчинение себе, производимые настолько искусно, что у того создается впечатление, будто он самостоятельно управляет своим поведением; скрытое возбуждение у другого человека намерений не совпадающих с его актуальными желаниями.

Манипуляция: 1) психологическое воздействие, 2) отношение манипулятора к другому как средству достижения собственных целей, 3) стремление получить односторонний выигрыш, 4) скрытый характер воздействия, 5) использование (психологической) силы, игра на слабостях.

Педагогическое общение - это взаимодействие.

Воздействие – это педагогическое манипулирование.

Многие педагоги в своей деятельности пользуются **педагогическим манипулированием**, считая его наиболее эффективным способом общения со своими подопечными. Последствия: учащиеся становятся излишне тревожными, зажатыми и неуверенными: они не знают, хорошо это или плохо — иметь вне школы собственные цели, свои интересы; иногда ученики полностью выходят из подчинения, бунтуют, становятся агрессивными. Учитель не чувствует радости, удовлетворения от своего труда...

Так как же нужно строить полноценное взаимодействие с учениками? Этот вопрос мы разберем на следующем тренинговом занятии, а сегодня наша задача разобраться, что такое манипуляция, как ее можно выявить, как от нее можно защититься.

### **Виды манипуляции:**

1. Осознаваемая самим манипулятором. Может быть социально желанной (из лучших побуждений, желания помочь ближнему), или не одобряемой (направлена исключительно на получение собственной выгоды). Иногда человек должен манипулировать другими для достижения полезного для всех результата. При этом он понимает, что поступает так только потому, что не видит другого выхода. Примером такой манипуляции может служить мама, которая уговаривает дочерей надеть в прохладную погоду пусть менее красивую, но более теплую одежду. Примером корыстной манипуляции можно считать поступок Тома Сойера, который, не желая красить забор, побудил своих приятелей выполнить работу за него. Лиса из сказки «Колобок».
2. Неосознаваемая самим манипулятором. Неосознаваемая манипуляция проявляется в самых разных ситуациях, например, таком межличностном общении, когда один из собеседников врет другому. Вранье отличное по своим механизмам от лжи и обмана, нередко оказывается внешним проявлением защитных механизмов личности. Последнее направлено на устранение чувства тревоги, дискомфорта, вызванного неудовлетворенностью субъекта взаимоотношениями с окружающими. Вранье можно рассматривать как защитную манипуляцию другими в межличностном общении. Защитная манипуляция представляет собой совокупность не выражаемых вслух, скрытых способов воздействия на собеседников, направленных на предупреждение таких возможных их слов и действий, которые потребуют от субъекта актуализации защитных механизмов личности.

В манипуляции используются: лесть, давление на жалость, тщеславие, система альтернатив (либо ты это делаешь сам, либо я тебя все равно заставлю...).

Легче всего манипулировать человеком, который испытывает деструктивные эмоции и чувства: обиду, гнев, раздражение, сомнение, жадность и т.д.

5. Упражнение «Манипуляция». Цель: показать влияние манипулятивного воздействия на характер межличностного общения. Ход. Группа делится на две подгруппы. Первая подгруппа должна найти и записать причины, по которым человеку иногда бывает выгодно преувеличить свою силу. Вторая подгруппа должна раскрыть причины, по которым человеку бывает выгодно преувеличивать и демонстрировать свою слабость. Случаи из жизни.

Разбор примеров (если никому не удастся привести примеры).

**Пример 1.** Внучка просит бабушку показать, как выкроить фартук кукле (задание на уроках труда). Бабушка объяснила, но через пять минут снова вопрос, затем еще и еще. Наконец, наивный консультант не выдерживает, берет и заканчивает работу самостоятельно. Внучка внутренне торжествует.

**Пример 2.** Вы известны как хороший специалист в своей сфере деятельности. Кроме того, вы охотно рассказываете о собственном опыте работы, чем снискали благосклонное к себе отношение со стороны коллег. Однако нередко, расспрашивая вас о том, как можно решить ту или иную проблему, с вас удается выудить еще и сведения, которые считаются «коммерческой» тайной, и которые принято оплачивать.

**Пример 3.** Подчиненный приходит с вопросом, который сам не может решить ввиду отсутствия полномочий. Начальник, чтобы не выдать своего нежелания решать его, начинает постепенно «распалять» подчиненного — журить за действительные и мнимые недочеты. Тот наконец взрывается, переходит на повышенные тона, обижается. Развязка следует немедленно: «Научитесь сначала держать себя в руках — тогда и приходите».

#### Основа сценария манипулятивного взаимодействия.

Б казался привлекательным для А, так как.....

Поэтому А, общаясь с Б, вел себя.....

Однажды Б обратился к А...

При этом Б не сообщил А о такой важной детали, как то, что...

Для А было полной неожиданностью, когда он оказался перед необходимостью...

Таким образом, А был вынужден....

Самым неприятным чувством, которое осталось у А, было...

После этого случая....

6. Упражнение «Несчастливая Лисонька» и «Крутой Волк - рэкетир». Цель: показать внутренний мир человека, использующего манипулятивный стиль общения. Ход. Участники придумывают сценки с произвольным сюжетом на заданную тему. Организуются две творческие группы. Группа, которая анализировала причины преувеличения человеком собственной силы, работает над сценой «Крутой Волк-рэкетир», а группа, отвечавшая на вопрос о выгоде преувеличения собственной слабости, сочиняет сцену «Несчастливая Лисонька». Можно взять сюжеты из сказок. Основное условие – играют роль два человека. Один показывает внешне манипулятивное поведение (жесты, реплики, позу), другой рядом с ним демонстрирует истинное внутреннее состояние героя (Волка или Лисы), также используя и жесты, мимику, реплики, отражающие скрытые чувства и намерения.



Обсуждение. О чувствах раздвоившихся актеров. При таком поведении – раздвоении есть угроза нарушения целостности личности, угроза душевному здоровью человека.

7. Участники подгрупп строят скульптуры, которые отражают смысл поведения «Лисы» и «Волка». Деролизация.
8. Сказка «Про манипуляцию». Автор Т.Зинкевич-Евстигнеева (сокращенный вариант).
9. *Сказка про манипуляцию*  
Т. Зинкевич-Евстигнеева

В некотором царстве, в некотором государстве, при царе **Горохе**, жили-были два брата **Знание** и **Здравый Смысл** со своею сестрою **Правдою**. И были они, надо сказать, круглыми сиротами, родителей своих знать не знали, и помнить не помнили, да и вспомнить не пытались. Жили они неподалеку от царского терема, но на государеву службу поступать не спешили. Так и правил царь **Горох** без **Знания**, **Здравого Смысла** и **Правды**. И не особенно страдал от этого.

**Знание** целыми днями книги мудреные изучал, записи делал и брату с сестрой лекции читать набивался. Но не больно у него это получалось. **Здравый Смысл** во время учения все норовил байку **потешную рассказать, да вопросами каверзными докучал, а Правда** сестрица глядела недоверчиво, как будто на ложь в словах **Знания** намекая. Посему забросил **Знание** эту затею — учить своих родственников, и библиотечным делом увлекся.

**Здравый Смысл** — средний братец, в основном расчетами хозяйственными занимался, и дом вел. А сестрица их меньшая целыми днями о суженном мечтала, да приданое шила-вышивала. Видно, в этом для нее правда и состояла.

Вот так жили не тужили, царь **Горох** без **Знания**, **Здравого Смысла** и **Правды** государством правит, народ тужится, выживает не скучает, а сироты наши — каждый своим делом занят. Одно слово — красивая жизнь.

Все бы ничего, да вот напасть какая на страну свалилась, чудище-сковородище, змеюка многоглавая на постой пожаловала. "Я, — говорит, — ненадолго к вам, не на совсем, потому как — проездом к соседу вашему, он давно меня в гости звал". Но коли ненадолго, да еще к соседу, пусть остается, решил царь **Горох**. Вот змеюка в тереме *кривые* зеркала расставила, в царских покоях расположилась, лежит-полеживает, речи сладкие ведет. Какой, дескать, царь в этих местах знатный, какой терем у него ладный, только слуги у него чего-то туповатые, не таких он достоин.

Задумался царь **Горох**. И верно — он день и ночь мается, голову не бережет, все о стране своей думает, а подданные его как сыр в масле катаются. За таким правителем — как за стеной каменной. Осерчал царь **Горох**, созвал своих министров, родственников да прислужников и давай им нагоняи раздавать. "Всех повыгоняю, — кричит, — дармоеды, негодники. Давайте, доказывайте мне, зачем хлеб мой едите, зачем на земле моей живете. Из вас только десятерых при себе оставлю, остальных — выгоню!"

Но мы можем контролировать проявление манипуляции. Главным показателем того, что произошла манипуляция, являемся **мы сами и наши ощущения**. То есть у нас при манипуляции могут возникнуть или неловкость, или неудобство. Эти чувства являются знаком того, что с нами произошла манипуляция. В таких случаях лучше сказать "Нет", "Мне

кажется, что ты переоцениваешь мои возможности". И это будет проверкой для манипулятора, он будет продолжать уговаривать вас, уверять в обратном. Но вы уже вышли из зоны его влияния.

Главное - распознать попытку склонить Вас к чему-то нежелательному для Вас (неприятному, невыгодному или попросту ненужному) и решиться на отказ. Выражать свои пожелания надо твердо, не оставляя лазеек вроде "я сейчас не могу, как-нибудь в другой раз". Если Вы хоть в чем-то проявите свои колебания, сомнения, то борьбу придется начинать заново. Трудность заключается в том, что отказывать сложно психологически, т.к. хочется выглядеть "положительным во всех отношениях", особенно если есть большая зависимость от мнения окружающих, если оно значит для вас больше, чем собственное. На этом очень тонко играют манипуляторы. Тогда полезно заняться повышением самооценки, можно, например, посетить тренинг уверенности в себе.

Так теперь в царевом дворце повелось: в глаза придворные друг другу улыбки рисуют, а оставшись наедине с государем — интриги друг против друга плетут. Кто поближе-то к царю был, быстро уши царские на свою волну настроили, вот и полетели головы у тех, кто основную работу в государстве делал. Новые приходили, и быстро интриганству научались.

А змеюка-то будто забыла, что на постой не навечно оставалась, словно и не было приглашения ей от соседа государева. Да и не подумал никто у нее спрашивать, дескать когда уж съедет она восвояси. Все были собой заняты, да и привыкли уже к виду ее. Вроде как и своя она, да только никто против нее не интригует, никто не говорит царю, что она весь дворец почти всех припасов — еды лишила.

А уж из царского терема мода на интриганство в народ пошла, на купечество, работный люд перекинулась, до ученых мужей дошла, в семьях поселилась. Стали люди недоверчивыми, смотрят друг на друга косо, все подвоха бояться. Добрым сладким речам не верят, лестью называют. А ведь нередко и правыми оказываются!

**Здравый Смысл** первым беду почувал. "Давайте, — говорит, — братец и сестрица что-то придумывать, беда с людьми твориться. Жить они перестали, доверять друг другу не могут". "Главное, — сказал старший брат **Знание**, — причину этой беды найти, тогда и средство для помощи ясно будет". "А нам меж собой по правде жить", — заявила сестрица **Правда**.

...А змеюка-то только противно лыбится, самой **Правды** не боится. Хоть и не из пугливых **Правда** была, да слишком много на нее обидчиков набежало. Схватили, скрутили, в темницу бросили.

Братья же всю правду, что о жизни, да о манипуляции насобирали перед собой разложили, думу думать начали. Выходит, змеюка эта весь царевый терем к рукам прибрала, весь люд купеческий и работный, да и сестрицу их **Правду** к себе прикарманила. Где же им теперь союзников искать? Ведь не поверит им никто, что змеюка **Манипуляция** в царском тереме живет. Для того чтобы поверить братьям, надо же все свою жизнь перестроить! Кто ж на такое согласится?! Гораздо удобнее в зеркала *кривые* смотреть да радоваться. Она, змеюка, человеческие чувства тайные пользует, защиту из них для себя делает, да силу набирает.

"Желаю я эту змеюку поганую в порошок стереть, да ей же самой в похлебку насыпать!" — **Здравый Смысл** выкрикнул. "Э, да это в тебе злость, гнев молодецкий говорит, еще одно чувство, что **Манипуляция** использует. Сейчас тебе почувствовать гнев, желать расправы

никак нельзя. Злоба разум твой светлый застилает, вина и страх тебя силы лишают и препятствия непреодолимые привлекают".

Братья узнали, когда на разум-то **Манипуляция** действует, тело наше на страже стоит, его ощущениям доверять надобно. "Даже в книгах мудрых написано: коли поймала нас Манипуляция в сети свои, то дозорный-то наш внутренний уже не к разуму, а к телу обращается!"

...Побывал братец **Здравый Смысл** во дворце то, но ничего сделать не смог, слишком коварны сети **Манипуляции**, еле ноги унес... И только рассказал брату правдиво о своих злоключениях, хоть и нелегко было, как вдруг красный угол в горнице заискрился, залетали вихри радужные, свежесть вокруг разлилась. И из искорок, да радуг сестрица их младшая появилась.

Кинулись тут братья ее обнимать, целовать. Да сама она смеется и плачет, братьев целует, благодарит за освобождение, от смерти счастливое избавление.

Когда всё улеглось, присели они, да друг дружку спрашивают, как чудо такое случится смогло. "Какое ж тут чудо?! — сестрица говорит. — Вы меня, полубморочную, из темницы забрали, в дом наш привезли! Защитники мои родные!" "Да не было такого! — **Здравый Смысл** говорит. —Что за чудо, брат, объясни!"

"А что тут объяснять?! — **Знание** отвечает. — Не там мы искали! Чтобы Правду освободить, нужно было правду говорить! Вот ты правду мне сейчас рассказал, не побоялся себе ни в чем признаться, вот **Манипуляция** силу-то и потеряла!"

Поняли они, что действует змеюка на веру, мысли и чувства человеческие, стремления неправильные вызывает. Но стоит только к внутреннему помощнику обратиться, дозорного выставить, да правду за собой наблюдать, как теряет Манипуляция свои чары колдовские.

## 10. Итоги. Рефлексия.

- Манипуляторы во всех случаях играют на наших слабостях или на слабых чертах характера. Обычно их объектами становятся слабовольные или добрейшие люди, которые вовремя не могут сказать "Нет!". Надо помнить, что каждый из нас имеет право сказать: "Спасибо, нет", "Извините, нет".
- Самое интересное - это природа манипуляции. Как это ни удивительно, но все мы были манипуляторами - в детстве. Мы, подобно фокусникам, манипулировали нашими родителями, потому что сами не могли или не хотели.
- Теперь еще одно открытие - мы сами способствуем проявлению манипуляции. Манипулятор выбирает себе в жертву не просто первого попавшегося. Он выберет того, кто обязательно попадет под его влияние и обаяние (как хотите). Это отличные знатоки человеческих душ.
- Но мы можем контролировать проявление манипуляции. Главным показателем того, что произошла манипуляция, являемся **мы сами и наши ощущения**. То есть у нас при манипуляции могут возникнуть или неловкость, или неудобство. Эти чувства являются знаком того, что с нами произошла манипуляция. В таких случаях лучше сказать "Нет", "Мне кажется, что ты переоцениваешь мои возможности". И это будет

проверкой для манипулятора, он будет продолжать уговаривать вас, уверять в обратном. Но вы уже вышли из зоны его влияния.

- Главное - распознать попытку склонить Вас к чему-то нежелательному для Вас (неприятному, невыгодному или попросту ненужному) и решиться на отказ. Выразать свои пожелания надо твердо, не оставляя лазеек вроде "я сейчас не могу, как-нибудь в другой раз". Если Вы хоть в чем-то проявите свои колебания, сомнения, то борьбу придется начинать заново. Трудность заключается в том, что отказывать сложно психологически, т.к. хочется выглядеть "положительным во всех отношениях", особенно если есть большая зависимость от мнения окружающих, если оно значит для вас больше, чем собственное. На этом очень тонко играют манипуляторы. Тогда полезно заняться повышением самооценки, можно, например, посетить тренинг уверенности в себе.
  - Все люди время от времени прибегают к манипуляции осознанно или неосознанно...
- 11. Упражнение «Убежище».** Цель: снятие напряжения и усталости. Ход. Участникам предлагается принять удобное положение, расслабиться и закрыть глаза. «Расслабьтесь. Представьте себе, что у вас есть надежное место - убежище, в котором вы можете укрыться в любой момент, когда пожелаете; где вы чувствуете себя в безопасности, где можете ощутить покой и уверенность в себе. Вы можете в любое время прийти туда и уйти. Совсем не обязательно, чтобы это место реально существовало. Например, представьте себе хижину в горах или лесную долину, о которой никто, кроме Вас не знает. Мысленно опишите себе это безопасное место. Вы можете там отдыхать, слушать музыку или беседовать с другом. Рассмотрите внимательно краски и снова и снова соединяйте свои ощущения в гармонии. Послушайте звуки (щебетание птиц, шум моря или ветра...), почувствуйте запахи (травы, цветов, соленого моря...), ощутите поверхности (коры деревьев, стены, песка...). Соедините свои ощущения. Это ваше место, ваше убежище, которое вы можете посетить, когда будете чувствовать себя в безопасности. Так фантазировать можно перед сном или в течении дня, когда вы хотите сбросить напряжение и отдохнуть».(до 3 мин.)
- 12. Прощание.** «Ток по кругу»: все держаться за руки и по очереди пожимают руку соседу слева, стараясь невербально передать позитивное чувство, которое появилось по завершении занятия. (можно также озвучить словами).(1-2 мин.)

## **Занятие 6. Мотивы плохого поведения**

1. «Ток по кругу» - приветствие.
2. «Знакомство» - в детстве я мечтала стать по профессии...
3. Упражнение «Вдвоем». Цель - формирование внутренних средств гибкости и пластичности в процессе коммуникативных позиций. Члены группы разделяются на пары. Три игровые задачи:

1 – партнеры садятся спина к спине по отношению друг к другу и в течение 5 мин.ведут разговор – обсуждение,

2 – 5 мин.партнеры разговаривают, когда один сидит, а другой стоит перед ним, поочередно меняясь позициями «сверху» и «снизу» - обсуждение,

3 – садятся напротив друг друга и «разговаривают» глазами 10 мин. – обсуждение.

Общее коллективное обсуждение того, какая игровая задача была наиболее легкой и приятной, когда в общении возникли трудности и почему, в какой из пар возник психологический контакт и т.д.

4. Информация к размышлению «Общение с учениками. Правила для учителя. Мотивы плохого поведения».

К.Роджерс считает, что учитель сможет создать в классе нужную атмосферу, если будет руководствоваться следующими правилами (попробовать каждому участнику прочувствовать и продемонстрировать выполнение каждого правила):

- с самого начала и на всем протяжении учебного процесса демонстрировать полное доверие к детям,

- помогать учащимся в формировании целей и задач урока, стоящих как перед группами, так и перед каждым учеником в отдельности,

- всегда исходить из того, что у учащихся есть внутренняя мотивация к учению,

- выступать для учащихся в качестве источника разнообразного опыта, к которому всегда можно обратиться за помощью, столкнувшись с трудностями в решении той или иной задачи,

- развивать в себе способность чувствовать эмоциональный настрой группы и принимать его (соизмерять свои действия с этим настроем),

- быть активным участником группового взаимодействия,

- открыто выражать в группе свои чувства,

- стремиться к достижению эмпатии, позволяющей понимать чувства и переживания каждого школьника,

- хорошо знать самого себя.

Свои взаимоотношения с учащимися учитель осуществляет главным образом с помощью словесных воздействий, которые можно разделить на три вида:

- организующие – инструктирование, наставление, совет, предупреждение от ошибок...

- оценочные – похвала, критические замечания, осуждение...

- дисциплинирующие (замечание-утверждение, замечание-вопрос, повышение интонации и др.

От дисциплины во многом зависит успеваемость учащихся. Каковы же мотивы плохого поведения учеников? Для одних детей хорошо, когда они в центре внимания; для других — когда они главные в любой ситуации; для третьих — когда они могут отомстить за обиду; для четвертых — когда их оставляют в покое.

Что же делать учителю в таком случае? Давайте познакомимся со следующей таблицей.

### **ЧЕТЫРЕ МОТИВА ПЛОХОГО ПОВЕДЕНИЯ**

	<b>Привлечение внимания</b>	<b>Власть</b>	<b>Мечь</b>	<b>Избегание неудачи</b>
Социальные причины	Эмоциональная холодность родителей, внимание уделяется плохому, а не хорошему поведению	Мода на сильную личность, отсутствие примеров конструктивного подчинения в окружении ребенка	Рост насилия в обществе	Слишком высокие требования родителей и учителей
Сущность поведения	Получать особое внимание	«Ты мне ничего не сделаешь»	Вредить в ответ на обиду	«Не буду и пробовать, все равно не получится»
Сильные стороны поведения	Потребность в контакте с учителем	Смелость, сопротивление влияниям	Способность защищать себя от боли и обид	Нет
Реакция учителя: эмоции	Раздражение, негодование	Гнев, негодование, может быть страх	Обида, боль, опустошение в дополнение к негодованию и страху	Профессиональная беспомощность
Реакция учителя: импульс	Сделать замечание	Прекратить выходку с помощью физического	Немедленно ответить силой или уйти	Оправдаться и объяснить неудачу с помощью

		действия	из ситуации	специалиста
Реакция ученика	Временно прекращает	Прекращает выходку, когда сам решит	Прекращает выходку, когда сам решит	Попадает в зависимость от учителя; продолжает ничего не делать
Способы предотвращения	Учить детей привлекать к себе внимание приемлемыми способами; оказывать внимание за хорошее поведение	Уходить от конфронтации; отдавать часть своих организационных функций	Строить отношения с учеником по принципу заботы о нем	Поддержка ученика, чтобы его установка «Я не могу» сменилась на установку «Я могу»

5. Упражнение «Найди мотив». Предложить участникам группы следующую ситуацию для определения мотива плохого поведения: «Ученица сидит на уроке и рыдает». Выслушать разные мнения.

**Ведущий.** *Мотив этого поведения можно определить лишь по дополнительным сведениям:*

*Вы подошли к девочке, и плач сразу прекратился — это «привлечение внимания».*

*Вы подошли к ней, и плач стал громче — это «власть».*

*Если все это происходит на вашем открытом уроке в присутствии комиссии — это «месть».*

*Если ученице нужно отвечать, а она боится или не может, — это «избегание неудачи».*

6. Упражнение «Атмосфера» (под музыку). Цель – развитие коммуникативных средств формирования в классе эмоционального благополучия и позитивной атмосферы. Удобно устраивайтесь, расслабьтесь и закройте глаза. Вспомните сейчас самое приятное событие, которое недавно у вас произошло. Что вы чувствуете? Воспроизведите как можно отчетливее свои ощущения по поводу этого события: радость, удовлетворение, блаженство, успокоение. Постарайтесь сохранить теперь свое состояние радости и каждую картинку, которую я буду сейчас словесно описывать. Итак, вы входите в воображаемый класс: почувствуйте бодрость и уверенность в себе. Входя в класс, поздоровайтесь с ребятами, улыбнитесь им. Найдите внутреннее состояние, сохраняющее разумный баланс между сдержанной строгостью и открытой доброжелательностью. Вы проходите к своему столу. Какую позу вам хочется занять? Представьте, что вы садитесь в удобной для вас позе и начинаете урок. А теперь в своем воображении пройдите по классу. Постарайтесь найти удобный темп ходьбы – не слишком быстрый, но и не медленный. Поддерживайте в себе внутренний темпо-ритм, который позволяет вам

продемонстрировать перед классом профессионализм, авторитетность, уверенность в себе. Представьте, как вы идете? Вы сложили руки за спиной? Или скрестили их на груди? Найдите удобный для вас жест, чтобы чувствовать себя свободно и уверенно. Помните, что выбранная вами удобная поза, соответствующий вам ритм движения и стиль общения создадут условия вашего нормального самочувствия и эмоционально-позитивной атмосферы в классе. О дисциплине – четыре мотива плохого поведения.

7. «Облачко». Закройте глаза и представьте себе, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный теплый летний день. Вы смотрите в удивительное чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы очарованы его простой красотой. Вы видите, как оно медленно приближается к вам. Вы лежите, и вы совершенно расслаблены, вы в ладу с самим собой. Вы наблюдаете, как облачко медленно приближается. Оно очень медленно подплывает к вам. Вы наслаждаетесь красотой великолепного неба и маленького белого облачка. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы в полном согласии с самим собой. Вы просто наслаждаетесь красотой этого маленького белого облачка на голубом небе. Представьте себе, что вы медленно встаете. Вы очень медленно встаете с земли и поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите все выше и выше. Наконец вы достигли маленького белого облачка и ступаете на него. Вы ступаете на него и сами становитесь маленьким белым облачком. Теперь и вы – маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе.
8. «Ток по кругу». Рефлексия.

### **Занятие 7. Учитель - ученик. Мотивы плохого поведения**

1. «Ток по кругу» - приветствие.
2. «Знакомство» - в будущем я хотела бы стать... (Упражнение –разминка «Колпак мой треугольный»)
3. Упражнение «Вдвоем». Цель - формирование внутренних средств гибкости и пластичности в процессе коммуникативных позиций. Члены группы разделяются на пары. Три игровые задачи:
  - 1 – партнеры садятся спина к спине по отношению друг к другу и в течение 5 мин.ведут разговор – обсуждение,
  - 2 – 5 мин.партнеры разговаривают, когда один сидит, а другой стоит перед ним, поочередно меняясь позициями «сверху» и «снизу» - обсуждение,
  - 3 – садятся напротив друг друга и «разговаривают» глазами 10 мин. – обсуждение.Общее коллективное обсуждение того, какая игровая задача была наиболее легкой и приятной, когда в общении возникли трудности и почему, в какой из пар возник психологический контакт и т.д.



#### 4. Разыгрывание причин «плохого» поведения:

-привлечение внимания - суть «заметьте меня, покажите, что любите», активное, пассивное; гл.дать понять, что его любят и принимают таким как он есть

- власть – суть «пусть меня накажут, но я в какой-то момент почувствую себя сильным»; требования в мягкой форме, предоставлять право выбора, откладывание «на потом», уважение

-месть – «я хочу тебя наказать» вымещение обиды, некоторое время ничего не делать, разговор о своих и его чувствах, забота

-избегание неудачи - или контроль собственной слабостью:

#### Игра «Позиционное общение»

*Цель игры:* расширение диапазона коммуникативных средств учителя, поиск эффективного индивидуального стиля педагогического общения с учащимися средних и старших классов.

Игра проводится в три этапа. На первом этапе психолог предлагает двум участникам группы проиграть одну из типичных ситуаций, взятых из взаимодействия учителя и ученика-подростка или старшеклассника. Остальные учителя выступают наблюдателями. Может быть взяты следующие ситуации: «Ученик сорвал урок и учитель вызвал его в школу для беседы», «Ученик курит в школе», «у старшеклассницы резко снизилась успеваемость в школе» и т. п. Выбранная ситуация проигрывается в соответствии с заданными коммуникативными позициями -учитель выступает строгим, реализующим формально-оценивающий стиль, а «ученик» оправдывается, молча выслушивает нотацию учителя. После проигрывания ситуации проводится общее обсуждение: какие ощущения и впечатления получил ученик от такой беседы, как чувствовал себя учитель, какие мысли и чувства вызвала данная сцена у группы. Довольно часто после проигрывания ситуации учитель, который играл роль ученика, с удивлением признавался, что никогда бы не подумал, что жесткие директивные меры воздействия, справедливо применяемые учителем для наказания нерадивого школьника, вызывают в последнем такую подавленность, пассивность, а иногда и раздражение. Участники группы приходят к выводу, что применение авторитарных средств общения с подростками и старшеклассниками, в целом, малоэффективно в плане получения педагогического эффекта.

На втором этапе проигрывается та же ситуация общения учителя и ученика, но меняются «актеры» и меняются заданные коммуникативные позиции. Участнику группы, играющему роль учителя, предлагается перейти на упрощающий тон (пример, в дорогой элитной школе учитель вынужден уговаривать сына миллионера), в то время как старшеклассник ведет себя высокомерно и вызывающе. Групповое обсуждение результатов второго этапа игры посвящено анализу того, по каким причинам возникают ситуации зависимости учителя от ученика и как их преодолеть или избежать.

На третьем этапе организуется групповой поиск средств и способов, помогающих учителю наладить психологически полноценное общение с учеником на примере той

же ситуации, но при этом реализовать педагогическую управляющую позицию. Группа обсуждает, как учителю следует начать разговор со школьником, как сесть, какие фразы и когда говорить, какую атмосферу и настрой должна носить такая беседа и др.

5. Упражнение «Атмосфера» (под музыку). (вместо упражнения «Настройка»).

Цель – развитие коммуникативных средств формирования в классе эмоционального благополучия и позитивной атмосферы. Удобно устраивайтесь, расслабьтесь и закройте глаза. Вспомните сейчас самое приятное событие, которое недавно у вас произошло. Что вы чувствуете? Воспроизведите как можно отчетливее свои ощущения по поводу этого события: радость, удовлетворение, блаженство, успокоение. Постарайтесь сохранить теперь свое состояние радости и каждую картинку, которую я буду сейчас словесно описывать. Итак, вы входите в воображаемый класс: почувствуйте бодрость и уверенность в себе. Входя в класс, поздоровайтесь с ребятами, улыбнитесь им. Найдите внутреннее состояние, сохраняющее разумный баланс между сдержанной строгостью и открытой доброжелательностью. Вы проходите к своему столу. Какую позу вам хочется занять? Представьте, что вы садитесь в удобной для вас позе и начинаете урок. А теперь в своем воображении пройдите по классу. Постарайтесь найти удобный темп ходьбы – не слишком быстрый, но и не медленный. Поддерживайте в себе внутренний темпо-ритм, который позволяет вам продемонстрировать перед классом профессионализм, авторитетность, уверенность в себе. Представьте, как вы идете? Вы сложили руки за спиной? Или скрестили их на груди? Найдите удобный для вас жест, чтобы чувствовать себя свободно и уверенно. Помните, что выбранная вами удобная поза, соответствующий вам ритм движения и стиль общения создадут условия вашего нормального самочувствия и эмоционально-позитивной атмосферы в классе.

6. *(По времени и по желанию)* Упражнение «Мой самый трудный подросток». Цель: обмен между учителями опытом общения с трудным подростком, поиск эффективных способов взаимодействия с «проблемным» учеником.

7. Релаксация «Радужное настроение».

Представь себе, что сейчас чудесный день. И над тобой проплывает серое облачко, на которое ты можешь уложить сейчас все свои горести и заботы. Дай всем твоим заботам просто улететь с ним...

Представь себе, что небо над тобой ярко-голубое, что легкие лучи солнца согревают тебя. Ты чувствуешь себя надежно защищенным -так мирно и спокойно вокруг. Мягкое дуновение ветерка коснулось твоей головы, и ты чувствуешь себя легко и счастливо, как маленькое легкое перышко. Ты думаешь, что ты сегодня такой же замечательный, как небо, такой же теплый, как солнце, и такой же нежный, как дуновение ветерка.

Представь себе, что при вдохе твое тело наполняется золотым светом — от головы до кончиков пальцев ног А когда ты выдыхаешь,

представь себе, что все чувства, которые не нужны тебе сейчас, покидают тебя. Ты вдыхаешь золотой свет. А выдыхаешь неприятные чувства.

Ты - как маленькое перышко, которое несет легкий ветер; ты - как луч солнца, падающий на Землю. Дай еще больше расслабиться своему телу, своим плечам и рукам, своим ногам, расслабь свои стопы и ладонки.

Представь себе, что ты - как радуга, которая состоит из множества различных цветов. Нет никого на свете, кто думал и чувствовал бы так же, как ты. Это просто замечательно, что ты можешь быть здесь, среди нас...

8. «Ток по кругу». Рефлексия.

### Занятие 8. Учитель - класс

1. «Ток по кругу» - приветствие.
2. Упражнение «Атмосфера» (под музыку)

Цель – развитие коммуникативных средств формирования в классе эмоционального благополучия и позитивной атмосферы. Удобно устраивайтесь, расслабьтесь и закройте глаза. Вспомните сейчас самое приятное событие, которое недавно у вас произошло. Что вы чувствуете? Воспроизведите как можно отчетливее свои ощущения по поводу этого события: радость, удовлетворение, блаженство, успокоение. Постарайтесь сохранить теперь свое состояние радости и каждую картинку, которую я буду сейчас словесно описывать. Итак, вы входите в воображаемый класс: почувствуйте бодрость и уверенность в себе. Входя в класс, поздоровайтесь с ребятами, улыбнитесь им. Найдите внутреннее состояние, сохраняющее разумный баланс между сдержанной строгостью и открытой доброжелательностью. Вы проходите к своему столу. Какую позу вам хочется занять? Представьте, что вы садитесь в удобной для вас позе и начинаете урок. А теперь в своем воображении пройдите по классу. Постарайтесь найти удобный темп ходьбы – не слишком быстрый, но и не медленный. Поддерживайте в себе внутренний темпо-ритм, который позволяет вам продемонстрировать перед классом профессионализм, авторитетность, уверенность в себе. Представьте, как вы идете? Вы сложили руки за спиной? Или скрестили их на груди? Найдите удобный для вас жест, чтобы чувствовать себя свободно и уверенно. Помните, что выбранная вами удобная поза, соответствующий вам ритм движения и стиль общения создадут условия вашего нормального самочувствия и эмоционально-позитивной атмосферы в классе.

3. Упражнение «Круги внимания» (кн. Н.В. Самоукиной «Первые шаги школьного психолога» с. 172) *Цель упражнения:* тренировка функции внимания, умения оперативно сосредотачиваться и концентрироваться в процессе обучения.

Из группы по желанию выбирается один участник, перед которым ставится следующая задача. Группа учителей встает перед ним в случайном порядке. Водящий должен определить для себя внутренние ощущения, соответствующие «малому», «среднему» и «большому» кругам внимания. Сначала ему предлагается при помощи взгляда сосредоточиться на каком-либо одном участнике группы, затем расширить свое видение до объема «среднего» круга, включающего 5-7 участников группы. Как только водящий почувствует, что его внимание стало устойчивым, он может перейти к «большому» кругу, в который включается вся группа. При возникновении ощущения, что внимание рассеивается и теряет свою устойчивость, следует вернуться к предыдущему кругу и повторить упражнение.

В группе обсуждаются ощущения водящего, которые он получил при выполнении упражнения: какие внутренние средства он применял для удержания устойчивости своего внимания, как добивался высокой концентрации внимания, какие трудности испытывал при

переходах от одного круга внимания к другому. Полезно организовать также коллективный обмен психотехническим профессиональным опытом между учителями.

4. Упражнение «Управление инициативой» (кн. Н.В. Самоукиной «Первые шаги школьного психолога» с. 173) *Цель упражнения:* расширение диапазона профессиональных возможностей учителей относительно успешного удерживания своей ведущей, управляющей позиции в учебно-воспитательном процессе.

1-й вариант. Из группы участников выбираются два «актера», остальные - наблюдатели. «Актеры» играют роли собеседников, которые обсуждают какую-то проблему. Могут быть заданы следующие темы для разговоров: «Самый лучший художник...» («Самая лучшая музыка...»), «Самый лучший отдых...», «Самая лучшая система обучения» и т. п.). Задаются также этапы разговора: на первом этапе один собеседник держит инициативу, а другой играет пассивную роль - слушает и поддакивает; на втором этапе пассивный собеседник должен суметь перехватить инициативу у первого и навязать ему свою точку зрения. Разумеется, первый при этом будет стараться удержать за собой коммуникативное лидерство.

2-й вариант. Готовясь к объяснению нового материала, нужно в течение 3 мин подумать, с чего начать урок. Затем приступить к объяснению с тем же выражением и эмоциональностью, как бы это происходило перед классом. При этом следует иметь в виду, что на последней парте в третьем ряду – озорники; следует не терять их из виду.

Групповое обсуждение направлено на анализ возможных в такой ситуации средств «захвата коммуникативного пространства» или борьбы за управление ситуацией. Важно направить разговор по пути обсуждения возникающих в педагогической деятельности ситуаций подобного типа, в которых школьники (чаще всего это подростки) начинают лично самоутверждаться, используя слабости учителя.

5. Упражнение «Развитие простейших навыков общения» (Е.И.Рогов, с.401). Требуется войти в воображаемый класс и поздороваться с учениками и привлечь к себе внимание без речевого общения – средствами мимики, пантомимики, зрения. Затем надо обратиться к ученику, используя разные приемы (просьба, требование, предупреждение, похвала, шутка, вопрос, намек, приказ, пожелание). Необходимо следить за мышечной свободой и снимать излишнее мышечное напряжение. Нужно быть готовым среагировать в неожиданных ситуациях (например, войдя в класс, вы слышите взрыв смеха и т.п.)
6. Упражнение «Сбить ритм» (кн. Н.В. Самоукиной «Первые шаги школьного психолога» с. 173) *Цель упражнения:* формирование эффективных средств управления классом подростков и старшеклассников.

В данной игровой ситуации психолог предлагает одному участнику стать «учителем», а остальным проиграть роли подростков или старшеклассников. Игровая задача заключается в том, чтобы быстро, в течение 1-2 минут «усмирить» класс школьников, которые начали громко разговаривать, крутиться и всячески нарушать дисциплину. «Учитель» может применить административные способы воздействия, сделать замечание или повысить голос. Наиболее эффективными являются средства воздействия на класс, которые позволяют привлечь внимание ребят, успокоить самых активных лидеров, т. е. средства психотехнического порядка.

После проигрывания данной ситуации анализу подвергаются способы воздействия, которые применил «учитель», из них выделяются наиболее эффективные. Происходит также обмен профессиональным опытом между участниками группы.

7. Релаксация «Водопад». Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это необычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове... Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она снова становится мягкой и расслабленной.

Свет течет по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются и ты сам собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблаговари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил... Немного потянись, выпрямись и открой глаза. Во время каждого выдоха ты можешь почувствовать, как твое лицо все больше и больше расслабляется. Пусть с каждым выдохом расслабляется твой рот, нос, уши, лоб, глаза...

8. «Ток по кругу». Рефлексия.

## **Занятие 9. Я – учитель**

1. «Ток по кругу» - приветствие.
2. Упражнение «Замедление» (под музыку). Многие женщины-учительницы, имеющие семьи и собственных детей, находятся в постоянном напряжении из-за того, что они стремятся сделать много дел одновременно и везде успеть. Некоторые составляют для себя списки дел, которые вычеркивают по мере того, как они успевают их переделать. Учительницы говорят о том, что испытывают постоянный страх, что «они не успеют», ускоряют ритм собственной жизни, стараясь ценить каждую минуту и не разрешая себе «отвлекаться по пустякам». К таким

«пустякам» они часто относят и минуты отдыха, созерцания или наслаждения маленькими радостями жизни.

Как следствие этого, женщины начинают раздражаться, испытывают переутомление, жалуются на головные боли, бессонницу. В таком состоянии они не находят сил, ни времени для спокойной и обстоятельной беседы с учеником-подростком, совершившем проступок или со старшеклассником, нуждающемся в личной, душевной беседе.

*Цель упражнения:* замедление внутренних темпоритмов, создание энергетического баланса, состояния уравновешенности и стабильности.

Психолог предлагает членам группы снять наручные часы и положить их в сторону. В течение примерно 15-20 минут участницы группы фиксируют свободные ассоциации на чистом листке бумаги - слова и фразы, которые первыми приходят в голову. После этого психолог рассаживает группу парами, в которых они прочитывают ассоциации друг другу и делятся впечатлениями. Беседы в парах проводятся в течение 20-30 минут. При этом психолог рекомендует говорить медленно, как бы «взвешивая» каждое слово, не следить за временем, а постараться насладиться каждой минутой общения.

Для организации последующего группового обсуждения участницы рассаживаются в круг. Психолог задает такие вопросы: «Кто испытал удовольствие от беседы со своими партнерами?», «Кто почувствовал, что он отдохнул?», «Как вы думаете, сколько прошло времени с начала нашего занятия?». В группе обсуждаются различия в переживаниях внутреннего, субъективного и реального времени, ощущения, полученные членами группы, которым удалось замедлиться и которым это сделать не удалось.

### 3. Упражнение «Главное - второстепенное».

*Цель упражнения:* Снижение стресса торопливости, выработка у участников группы внутренних средств оптимального планирования своей жизни и работы.

Психолог предлагает учителям на чистом листке бумаги написать 10-12 занятий, которые для них в настоящее время являются самыми важными. Рекомендуются составлять список своих дел по мере их субъективной значимости: на первом месте - самое важное, на втором - менее важное и т. д.

После этого психолог просит группу сесть в круг, расслабиться и закрыть глаза. Он говорит: «Постарайтесь представить себя в конце жизни, как будто вам сейчас лет 70-75. Вы уже давно на пенсии, не работаете, занимаетесь внуками, домашним хозяйством, гуляете с такими же как и вы, пожилыми женщинами. Вы часто думаете о своей жизни, вспоминая самые грустные ее события или самые радостные. Вообразите, что из этого времени вы сейчас смотрите в настоящее и оцениваете, что для вас главное и что второстепенное. Например, вы можете подумать о том, что много времени и сил отдавали какому-то занятию, которое не имеет для вашей жизни большого значения и только кажется вам таким важным.

А теперь возьмите новый чистый лист бумаги и составьте список своих занятий по степени значимости их для вашей жизни, как бы от лица вас, смотрящей на свою жизнь со своих 70-75 лет. Сравните два полученных списка. Какие ваши занятия остались для вас такими важными и значимыми? Какие занятия утратили свою значимость и почему?»

При групповом обсуждении следует показать различие между активностью и результативностью жизни человека. Высокий уровень активности (много дел, постоянная занятость, высокая интенсивность общения) не означает выполнение значимых дел, а часто - суетливую трату времени по пустякам и искусственное поддержание внутреннего напряжения из-за страха что-то не успеть. Необходимо выделить в своей жизни главное и стараться так организовать свое время, чтобы основные усилия были потрачены на достижения главной цели, а второстепенные дела либо вообще были исключены из «списка», либо были отложены на какой-то период.

4. Дыхательные упражнения: «Растопить узоры на стекле». Глубоко вздохните, не поднимая плеч. Направьте воздух в живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится, как будто вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы чувствуете, как ваше теплое дыхание струится через губы. Повторите упражнение несколько раз.

5. Релаксация «Источник».

Представьте 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.

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

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

6. «Ток по кругу». Рефлексия.

## Занятие 10. Игра-метафора «Мандала для педколлектива»

Цель игры: психологическое единение коллектива и открытие уникальной красоты другой души.

Материал: лист ватмана, фигурки из цветной бумаги, клей; музыка.

Оборудование: квадраты, круги, треугольники по цвету спектра радуги или цветowych карточек теста М. Люшера. Лучше вырезать столько фигур каждого цвета, чтобы хватило всем участникам для выбора своей фигуры своего цвета. Фигуры разложены кучками по цвету в плоских открытых коробках.

1. «Ток по кругу» - приветствие.
2. Упражнение-разминка «Виртуальный подарок».
3. Основная часть: создание мандалы. Из предложенных фигур нужно выбрать одну, которая нравится. Нарисуйте на ней ручкой или фломастером что-то, что вам было бы по душе, доставило удовольствие. Это может быть какой-нибудь узор: растительный, геометрический, символический. Уголок природы, деревья, цветы, небо, птицы, рыбы или что-то еще, близкое вам... (*Рисование.*)

Нравится? Вы согласны с тем, что в этом рисунке отражена частица вашей души?

Попробуйте понять и мысленно для себя ответить: какая это часть души, что она выражает? .. (Далее учителя выбирают готовые мандалы и раскрашивают их.

Раскрашенные фигуры и мандалы собираются; из них выкладывается на листе ватмана композиция в виде мандалы, чередуя разные цвета и фигурки). А теперь посмотрим, что же у нас получилось. (*Ватман разворачивается и прикрепляется на доску. Пауза для рассматривания.*) Красиво... Когда-то давно, в глубокой древности, люди интуитивно обнаружили, что форма в виде цветка, звезды — они назвали ее мандалой — выражает что-то глубинное в душе человека, отражает словно бы *центр человеческой души*. (мандала - мир, шар, магический круг, духовный образ мирового порядка). Поэтому мандала встречается часто: в витражах церквей, на одежде, посуде, в архитектуре зданий. На Руси — в украшении изб, прялок, орнаменте вышивок. Открыл тайну мандалы известный австрийский психолог XX века Карл Юнг. Он же открыл и то, что созерцание мандалы, ее рисование или другое воплощение служит совершенствованию душевной жизни человека, ее гармонизации, здоровью... Наша мандала — это выражение души нашего коллектива, в котором есть частичка души каждого из нас и все мы вместе (*психолог обводит рукой круг мандалы*). Каждый имеет свой смысл и место в этой красочной гармоничной композиции. Посмотрите, сколько здесь разных элементов. Найдите глазами свой...

Обратите внимание, как каждый из нас близко находится ко многим другим. И если вдруг кто-то делает больно одному, то и другим, тем, кто рядом, тоже станет больно. И наоборот. *Радость отразится светом на других*. Закономерно, что все возвращается к тому же месту, к тому же человеку: по движению круга, по спирали. Вот такой удивительный образ получился. (*Пауза, после которой с мест раздаются вопросы.*) Спасибо. (Пока психолог и помощник наклеивают элементы на ватман, остальные делают тест «Личностная шкала проявления тревоги»).

4. Повторная диагностика: «Личностная шкала проявления тревоги». Рефлексия.
5. Релаксационное упражнение «Маяк». Представьте, что вы плывете ночью на небольшом корабле в море. Бушует шторм, дождь заливает палубу. Корабль поднимается и опускается на волнах, его раскачивает из стороны в сторону. Кругом кромешная тьма. Почувствуйте качку корабля, услышьте вой ветра,



ощутите на лице холод дождя и ветра. Смотрите на ночное штормовое море. Почувствуйте, как устали у вас руки и как трудно вам управлять штурвалом. Внезапно вы видите вдалеке яркий свет. Это маяк. Его неподвижный сияющий луч служит вам проводником в ночи. Вы с облегчением приветствуете эту помощь. Теперь вы знаете, куда направить корабль. Сосредоточьтесь на маяке и представьте его свет, который льется во все стороны, чтобы помочь сбившимся с пути и указать путь всем нуждающимся. Свирепствует шторм, воет ветер, хлещет дождь, ночь темна. Но маяк стоит, излучая свет и силу. Никакая буря не сокрушит его. Через некоторое время дайте этому представлению исчезнуть, оставив после себя ощущение сверкающей силы.

б. «Ток по кругу».

Литература:

Агеева И.А. Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы.

Оганесян Н.Т. Методы активного социально-психологического обучения.

Самоукина Н.В. Первые шаги школьного психолога.

Амбросьева Н.Н. Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников.