***Тренинговое занятие для молодых специалистов.***

Создай самого себя,

а затем воздействуй

на других тем,

что ты есть.

В. фон Гумбольдт

**Цель**: оказание психологической помощи молодым педагогам в период становления профессиональной деятельности.

**Задачи:**

* способствовать снижению личностной тревожности и повышению уверенности в себе;
* способствовать формированию положительного Я-образа педагога;
* выявить трудности, с которыми сталкиваются молодые специалисты на пути своего профессионального становления.

1. **Упражнение «Знакомство»**. Назвать свое имя и качество характера, на первую букву своего имени. Затем завершить фразу: «Никто не знает, что я…».
2. **Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто…»**

* Сейчас в хорошем настроении.
* Чувствует себя неуверенно (растерянным) в начале своего профессионального пути.
* Считает, что профессия педагог - его призвание.
* Любит участвовать в различных конкурсах.
* Кто не боится публичных выступлений.
* Кто стремится к карьерному росту.
* Кто умеет преодолевать трудности.
* Кто работает в школе первый год.
* Кто работает в школе 4-5 год.
* Кто чувствует себя счастливым человеком.
* Кто чувствует себя успешным человеком.

**3.Упражнение «Профессионализм личности учителя»**

*Задание А.*Выберите 10 из 30 личностных качеств учителя, наиболее затрудняющих, на Ваш взгляд, педагогическое взаимодействие.

Упражнение выполняется индивидуально, а затем в группах по 4-5 человек. В группе вырабатывается единство мнений по данному вопросу. Высказаться должен каждый, выдвигая аргументы в пользу выбора того или иного качества. После завершения обсуждения представитель каждой группы зачитывает групповой список выбранных качеств, аргументируя его.

**Список личностных качеств учителя.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Вспыльчивость. 2. Прямолинейность. 3. Торопливость. 4. Резкость. 5. Себялюбие. 6. Упрямство. 7. Обидчивость. 8. Мстительность. 9. Сухость. 10. Педантичность. 11. Медлительность. 12. Необязательность 13. Забывчивость. 14. Нерешительность. 15. Пристрастность. | 16.Придирчивость.  17.Бестактность.  18.Лживость.  19.Беспринципность.  20.Двуличие.  21.Неискренность.  22.Раздражительность.  23.Благодушие.  24.Амбициозность.  25.Злобность.  26. Агрессивность.  27.Подозрительность.  28.Злопамятство.  29.Притворство.  30.Равнодушие. |

*Задание Б*. Отберите10 из 30 личностных качеств учителя, которые имеют решающее значение в преодолении педагогических конфликтов. Работа ведется таким же образом, как в задании А.

**Список личностных качеств учителя**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Справедливость  2.Терпимость.  3.Тактичность.  4.Ответственность.  5.Оптимизм.  6.Принципиальность.  7.Требовательность к себе.  8.Требовательность к ребенку.  9.Самоуважение.  10.Уважение личности ребенка.  11.Доброжелательность.  12.Эмоциональность.  13.Самообладание.  14.Уравновешенность.  15.Демократичность. | 16.Уверенность в себе.  17.Инициативность.  18.Имправизационность.  19.Решительность.  20.Доброжелательность.  21.Терпеливость  22.Артистизм.  23. Эмпатийность.  24.Целеустремленность.  25.Любовь к детям.  26.Аккуратность.  27.Энергичность.  28.Деловитость  29.Альтруизм.  30. Великодушие. |

**4.Дискуссия. С какими трудностями вы сталкиваетесь в школьной жизни, в вашей профессиональной деятельности? И удается ли вам их преодолевать?**

**5.Упражнение «Здравствуйте»**

**Инструкция.** Каждому участнику дается карточка с названием эмоции, состояния, которое может испытывать любой человек. Задача: не показывая карточку остальным участникам, произнести слово «здравствуйте», пытаясь изобразить предложенную эмоцию. Задача остальных: понять, какие чувства, эмоции испытывает участник, в каком состоянии он находится, и назвать загаданное слово. Дополнительно участникам можно задать вопросы: а что вы сами почувствовали в этот момент? Хочется ли дальше разговаривать?

**6.Упражнение «Уважаемая Мария Ивановна…»**

**Инструкция.** Среди участников выбираются 5 человек, которые будут играть роль классных руководителей. Их задача – произнести предложенную фразу так, как написано в карточке. Еще 5 участников представляют родителей. Их задача – отслеживать свои эмоции и чувства и проговаривать их после каждого произнесения фразы.

**Вывод:** чувства родителя и его настрой на общение с классным руководителем зависят от нашего настроя (принятие-понимание-поддержка), невербального и вербального поведения.

**7.Упражнение «Кто я».**Предлагается честно и откровенно закончить предложения:

- Я горжусь собой, когда я…

-Я симпатичный человек, потому что…

-У меня есть два таких замечательных качества…

-Одна из самых лучших вещей, которые я сделал (а) в своей жизни…

*Вопросы для обсуждения:*

* Трудно ли было отвечать на вопросы? Почему?
* Испытывали ли Вы затруднения, когда говорили о себе «хорошо»?

**8. Упражнение «Нас с тобой объединяет…»+ подчеркивание значимости»**

Работа в парах. Каждый участник, находя общее между собой и тем человеком, к которому обращается, произносит следующие фразы, заканчивая их:

**«Нас с тобой объединяет…мне нравится в тебе…»**

**Завершение тренинга.** *Неудачники верят в удачу, люди удачливые верят в себя*. Желаю вам верить в себя и успех всегда будет с вами.

**Заполнение анкеты обратной связи.**

**Приложение**

**Анкета для подведения итогов занятия**

1. По 5-балльной системе оцените, пожалуйста, следующее (отметьте нужный балл):

* насколько Вы удовлетворены тренинговым занятием в целом: 1 2 3 4 5;
* насколько Вы удовлетворены своей работой на занятии: 1 2 3 4 5

2.Что в содержании занятия Вам понравилось?

3.Что хотелось бы изменить в проведении тренинга?

4.Продолжите, пожалуйста, предложения (первое, что придет в голову):

* Самым важным на тренинге для меня было…
* Считаю, что тренинг помог мне…
* Перед началом тренинга я…
* Сейчас, после завершения тренинга, я…

Какие психологические вопросы Вам хотелось бы обсудить в дальнейшем?

**Афоризмы на каждый день в подарок каждому участнику.**

* Каждое утро тебя встречает день, в котором ты никогда не был. А черная и белая полоса – это на самом деле и не полосы вовсе, а дороги, которые мы выбираем.
* Цени себя, во сколько сам оценишь – мир не даст за тебя ни копейки больше.
* Отдай миру лучшее, что есть в тебе, и к тебе вернется лучшее, что есть в мире.
* Лучше иногда падать, чем никогда не летать!
* Не допустить ошибок, значит прожить неполноценную жизнь.
* Каждый из нас волшебник, главное знать заклинание **«Я СДЕЛАЮ ЭТО!»**
* Свой мир создаете вы сами. Измениться вы можете только сами. Никто это не сделает за вас. Только **ВЫ**. Все зависит только от вас.
* Мир принадлежит тем, кто ему рад!
* Мы никогда не получим того, чего хотим, пока не будем благодарны за то, что имеем.
* У тебя уже есть все, что тебе нужно для успеха, Это **«ВСЕ» – ты сам.**
* Неудачники верят в удачу, люди удачливые верят в себя.
* Для того чтобы было **легко жить** с каждым человеком, думай о том, что тебя **соединяет,** а не о том, что тебя разъединяет с ним.
* Мир-это зеркало, которое возвращает каждому его изображение.
* Жизнь полосатая, но цвета мы выбираем сами.
* Если вы хотите, чтобы жизнь улыбалась вам, подарите ей своё хорошее настроение.