

Семинар «Сплочение педагогического коллектива, как профилактика стресса у педагогов» (часть 1)

Цель: сплочение педагогического коллектива, развитие коммуникативных навыков, эмоциональной устойчивости, доброжелательного отношения друг к другу.

Материалы: презентация, зубная щетка, спичка; мяч среднего размера» листы формата А-4 с заголовками «Сплоченность коллектива, уважение, признание ценностей и традиций коллектива», «Снижение уровня конфликтности в коллективе», «Формирование адекватного отношения к критике», «Единство администрации и членов коллектива», «Создание атмосферы и условий для творчества, самореализации и самоутверждения педагогов»; нарисованный дом с пятью окнами; два листа с надписью «Круг удовлетворённости встречей», «Круг удовлетворённости собой», мольберт с магнитами

Педагог-психолог Рогова ИЮ.

Слайд

Психолог: Уважаемые коллеги! Психологический климат – это, как Вы знаете, межличностные отношения, типичные для трудового коллектива, которые определяют его основное настроение. В одном климате растение может расцвести, в другом — зачахнуть. То же самое можно сказать и о психологическом климате: в одних условиях - коллектив функционирует оптимально и его члены получают возможность максимально полно реализовать свой потенциал, в других люди чувствуют себя некомфортно, стремятся покинуть коллектив, проводят в нем меньше времени, их личностный рост замедляется.

Создание эмоционального благополучия в педагогическом коллективе, сплоченности коллектива - это важнейшее дело не только администрации, но и каждого члена коллектива.

Психологический климат называют благоприятным, если в коллективе царит атмосфера доброжелательности, заботы о каждом, доверия и взаимопонимания. Если члены коллектива готовы к работе, проявляют творчество и достигают высокого качества, работая без контроля и неся ответственность за дело. Если в коллективе каждый защищён, чувствует причастность ко всему происходящему и активно вступает в общение.

Слайд

Игра на разогрев «Домики-хозяева». *Цель: подвигаться, разрядить обстановку в группе.*

Все участники стоят по кругу, делятся на «тройки». Первый и третий берутся за руки так, чтобы второй оказался между ними внутри. Тот, кто внутри – «хозяин», кто держится за руки – «домик». (Используется три команды: «хозяева», «домики», «землетрясение»). При команде «хозяева!» те, кто стоит внутри «домика», должны быстро поменять свой «домик», т.е. выскочить из «своего» и заскочить в другой. При команде «домики!» - «хозяин» остается на месте, а «домики» бросают своих «хозяев» (не отпуская рук) и находят новых «хозяев». *(Главное при этом – «хозяева» остаются на месте, а не носятся вместе с «домиками»)*. Третья команда – «землетрясение!» После этой команды все рушатся: «домики» отпускают руки и «тройки» должны образоваться новые. Кто кем был в «прежней жизни» - неважно, «хозяин» может стать частью «домика», «домик» может стать «хозяином». И так до всеобщего умопомрачения...

Упражнение «Комплимент». *Цель: создание положительного эмоционального настроя на собеседника, овладение техникой комплимента.*

- Давайте восклицать, друг другом восхищаться,
Высокопарных слов не стоит опасаться.
Давайте говорить друг другу комплименты,
Ведь это все любви счастливые моменты...!

Сегодня будем говорить друг другу комплименты. Из волшебного мешочка достаньте жетончик и объединитесь в пары по цветам жетонов. Это ваш партнёр

для которого, вам надо будет придумать комплимент, соответствующий личностным качествам собеседника. Обмен комплиментами будет происходить в форме диалога. Нужно не только получить комплимент, но и обязательно его возвратить. Например:

- Тома, ты такой отзывчивый человек!

- Да, это так! А еще, я добрая!

-А у тебя Света, такие красивые глаза! Комплимент принимается в определенной форме: Да, это так! А еще я...(добавляется положительное качество) и комплимент возвращается к говорящему.

Анализ упражнения:

1. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении данного упражнения?

2. Были ли приятные моменты в упражнении, какие?

Психолог: Проблема развития сплоченности педагогического коллектива актуальна и значима. Существует простая истина: успешная совместная работа возможна лишь тогда, когда ее участники могут прийти к согласию, найти общий язык. Поэтому в педагогических коллективах хороший психологический климат крайне необходим.

Упражнение «Все мы чем-то похожи». *Цель: нахождение общих черт, объединяющих с другими.*

Психолог: разбейтесь, пожалуйста, на 4-5 групп. Пусть каждая группа сядет и составит список того, что объединяет её членов. *(В этом списке можно написать, например: «У каждого из нас есть сестра...», «Любимый цвет каждого из нас – синий» и т. д.)* У вас пять минут. Победит та группа, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт.

Психолог: создание благоприятного психологического климата в отношениях между педагогами, развитие взаимопонимания, взаимопомощи, бережного отношения к каждому члену коллектива обеспечивает психологическое единство коллектива, в том числе и эмоциональное, и мотивационное. Все это в совокупности создает соответствующее поле морально-интеллектуального напряжения, без которого невозможно функционирование группы людей как коллектива.

Сплочение коллектива нельзя осуществить на одних идеях: оно реализуется, прежде всего, в деятельности (профессионально-педагогической, общественной, творческой и др.), в общении.

Упражнение «Применение предметов». *Цель: развитие творческого интеллекта.*

Психолог: для экономии времени разделитесь на две группы. За две минуты найдите как можно больше применений для зубной щётки, для спички и запишите их.

Анализ упражнения:

1. Сложно было придумывать новое применение простым и знакомым вещам?
2. Как можно применять ваш предмет?
3. О чем заставило задуматься это упражнение?

Психолог: важной составляющей поддержания на оптимальном уровне психологического здоровья педагога является умение вовремя и эффективно снять накопившуюся усталость и напряжение, своевременный и активный отдых, смена видов деятельности, умение ко всему относиться с юмором. И чтобы немного отдохнуть и отвлечься мы проведем релаксацию под названием **«Искусство быть счастливым» (презентация).**

Психолог: по мнению психологов, важнейшими факторами формирования комфортного психологического климата в коллективе являются:

Слайд

- ✓ сплоченность коллектива, уважение, признание ценностей и традиций коллектива;
- ✓ снижение уровня конфликтности в коллективе;
- ✓ формирование адекватного отношения к критике;
- ✓ единство администрации и членов коллектива
- ✓ создание атмосферы и условий для творчества, самореализации и самоутверждения педагогов

Психолог: сейчас вам предстоит продуктивно поработать в группах. И по всем вышеназванным критериям выработать модель формирования комфортного психологического климата. Перед вами, уважаемые коллеги, дом, который символизирует наш сад. И чтобы, наш детский сад мы, наши воспитанники, родители могли бы назвать «домом, в котором уютно всем», мы должны зажечь свет в символических окнах нашего общего дома. Этот свет и станет надежной крышей, под названием «комфортный психологический климат». Эта крыша обеспечит благополучие, уверенность в завтрашнем дне всем тем, кто в этом доме проводит немало времени.

Уважаемые коллеги, разделитесь на 5 групп, каждая группа в течение 1-2 минут вырабатывает свои предложения по улучшению психологического климата в названных направлениях (у вас на столах лежат листы, на которых эти направления указаны, прямо на них вы записываете свои предложения). Затем руководитель группы представляет ваши наработки и размещает их в наши окошки *(работа в группах, представление наработок)*.

1. Сплоченность коллектива, уважение, признание ценностей и традиций коллектива:

- ✓ Экскурсии для коллектива на выходных;
- ✓ Коллективное посещение кинотеатра;
- ✓ Совместная встреча Нового года;

- ✓ Привлечение всех членов коллектива к участию в коллективных мероприятиях,
- ✓ Инициатива от всех членов коллектива по организации совместных мероприятий;
- ✓ Активность администрации в организации совместных мероприятий.

2. Снижение уровня конфликтности в коллективе:

- ✓ Проведение дней психологической разгрузки;
- ✓ Уважение в каждом педагоге личности;
- ✓ Самокритичность по отношению к себе;
- ✓ Соблюдение принципа «один за всех и все за одного»;
- ✓ Равномерное распределение профессиональных обязанностей между членами коллектива;
- ✓ Пресечение случаев распространения сплетен.

3. Формирование адекватного отношения к критике:

- ✓ Пропускать критику через мозг, а не сердце;
- ✓ Умение контролировать свои эмоции;
- ✓ Умение поставить себя на место критикующего;
- ✓ Проведение тренинговых занятий по формированию основ конструктивного общения.

4. Единство администрации и членов коллектива:

- ✓ Объективное и доброжелательное отношение со стороны администрации ко всем членам коллектива;
- ✓ Добросовестное выполнение всеми педагогами своих должностных обязанностей без контроля со стороны администрации;
- ✓ Предъявление одинаковых требований со стороны администрации ко всем членам коллектива.

5. Создание атмосферы для творчества и самоутверждения педагогов:

- ✓ Уважительное отношение к педагогам;
- ✓ Умение радоваться успехам коллег;
- ✓ Проведение нетрадиционных форм работы с педагогами: праздников, фестивалей и т. д.

Слайд

Упражнение «Геометрия успеха». *Цель: оценка результата встречи.*

Психолог: вырежьте геометрическую фигуру, которую вы ассоциируете с собой (фигур четыре: **треугольник, квадрат, овал, круг**) из следующих цветов: **зелёный** - очень удовлетворен, **жёлтый**-более или менее удовлетворен, **розовый** - крайне не удовлетворён. Вам надо наклеить геометрические фигуры на эти два листа по принципу: чем ближе к центру – тем большую удовлетворенность вы испытываете. На одном листе «Круг удовлетворенности встречей», на другом – «Круг удовлетворенности собой».

Слайд (значение геометрических фигур).

Психолог: не забывайте, что мы – единое целое, каждый из нас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе мы – сила! Спасибо всем за участие!

Слайд (Леопольд).

Используемые источники:

1. Голованова Е.В. Тренинг «Раскрытие индивидуальности педагога и сплочение педагогического коллектива»
2. Педагогический совет «Психологический климат в педагогическом коллективе как условие эффективного образовательного процесса». - Выступление заместителя директора по УВР Л.Ф.Бесшабашновой.
3. Семенова Е.Г. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога [Текст]: Учебное пособие. / Е.Г. Семенова. - М.: Издательство Института психотерапии, 2002.
4. Шитова Е.В. Практические семинары и тренинги для педагогов. - Выпуск 1 Волгоград 2008.

Упражнение «Загружаем баржу».

Психолог: участники встают в круг. Сейчас мы будем «загружать на баржу» под названием «Воспитание». Перекидываем друг другу мяч, называя те качества, которые необходимы для воспитания детей.

Микроклимат коллектива оказывает очень большое влияние на все сферы деятельности. Результаты показали, что в целом климат в коллективе благоприятный. Большинство считают атмосферу в коллективе доброжелательной и комфортной, но некоторые считают климат неустойчивым. Поэтому я считаю, что необходимо корректировать обстановку в коллективе через занятия с элементами тренинга, упражнения на сплочение коллектива, индивидуальные и групповые консультации, создание памяток и буклетов.

Фрустра́ция (*лат.* frustratio — «обман», «неудача», «тщетное ожидание», «расстройство замыслов») — негативное психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей^[1], или, проще говоря, в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям. Такая ситуация может рассматриваться как до некоторой степени травмирующая^[2].

Игра на разогрев «Домики-хозяева». *Цель: подвигаться, разрядить обстановку в группе.*

Все участники стоят по кругу, делятся на «тройки». Первый и третий берутся за руки так, чтобы второй оказался между ними внутри. Тот, кто внутри – «хозяин», кто держится за руки – «домик». (Используется три команды: «хозяева», «домики», «землетрясение»). При команде «хозяева!» те, кто стоит внутри «домика», должны быстро поменять свой «домик», т.е. выскочить из «своего» и заскочить в другой. При команде «домики!» - «хозяин» остается на месте, а «домики» бросают своих «хозяев» (не отпуская рук) и находят новых «хозяев». *(Главное при этом – «хозяева» остаются на месте, а не носятся вместе с «домиками» (хотя все равно носятся)).* Третья команда – «землетрясение!» После этой команды все рушатся: «домики» отпускают руки и «тройки» должны образоваться новые. Кто кем был в «прежней жизни» - неважно, «хозяин» может стать частью «домика», «домик» может стать «хозяином». И так до всеобщего умопомрачения... (Самое прикольное, когда народ быстро понимает, что после команды «землетрясение» удобнее стать «домиком», так как это безопаснее. И вот по залу носятся тучи «домиков», которым не хватает «хозяев». И в какой-то момент «часть домика» бросает вторую половину и заскакивает кому-то в «домик», а его вторая половина остается одна. Как и в жизни... не щелкай клювом...).