***Тренінгове заняття з вихователями на тему:***

**«Яким має бути педагог?»**

***Мета тренінгового заняття:*** усвідомлення себе як педагога; розширення знання про особливості сучасного педагога-вихователя; актуалізація уявлень про важливі особистісні якості, що сприяють ефективній роботі вихователя

***Завдання тренінгового заняття:***

* Формувати навички комунікативної компетентності;
* Підвищити психологічну компетентність учасників тренінгового заняття;
* Створити умови для самопізнання та саморозвитку педагогів-вихователів;
* Сприяти розвитку умінь пошуку професійно-важливих якостей у собі;
* Розвинути командну взаємодію та згуртувати колектив.

***Хід заняття***

Оголошення психологом теми заняття

1. ***Вправа «Привітання»***

Доброго дня, колеги. Пропоную вам сьогодні привітатися та відгукнутися на моє вітання наступним чином:

Із гарним настроєм, хто прийшов – махніть,

Хто чує мене – головою кивніть,

Хто бачить мене – прошу оком моргнути,

Хто любить дітей – ті підводяться трохи,

Хто найвеселіший – ви всім усміхніться,

Хто ввічливий – колегам злегка уклоніться!

1. ***Вправа «Очікування»***

Мета: дати змогу кожному учаснику усвідомити свої очікування від тренінгу та поділитися своїм стереотипним уявленням – хто такий педагог-вихователь.

Учасники сидять у колі, та по черзі, отримавши квітку дають відповідь на питання: «Хто такий педагог-вихователь» та діляться своїми очікуваннями від тренінгового заняття

1. ***«Правила роботи у групі»***

Мета: формувати єдиний робочий простір, створювати правила поведінки у групі

Запропонувати учасникам встановлені раніше у колективній роботі правила цієї групи

* Бути позитивним
* Говорити по черзі, не перебивати інших учасників
* Бути активним
* Слухати і чути кожного
* Толерантно ставитися один до одного
* Діяти за принципом «тут і зараз»
* Забезпечувати конфіденційність

1. ***Вправа «Самопрезентація»***

Мета: сприяти розвитку самопізнання та формувати позитивне самосприйняття

Кожному учаснику пропонується назвати своє прізвище, ім’я та по батькові. А потім – свої позитивні якості особистості, що починаються з літер власних ініціалів. Починає психолог, учасники продовжують по колу.

Після презентації охочі відповідають на питання: «На скільки легко було шукати власні позитивні якості», «Це лише ваша думка, чи чули про дані якості, які вам притаманні від інших людей?»

1. ***Вправа «Вихователь»***

Мета: визначити основні уявлення про себе, як педагога; усвідомити мотиви та завдання своєї діяльності; допомогти у пошуку ресурсів комфортного саморозвитку та роботи

Учасники діляться на дві групи. Кожній групі пропонується створити дерево вихователя. Де стовбуром дерева є сам вихователь. У кроні дерева, на гілках пропонується записати все те, що повинен знати, вміти, робити сучасний педагог-вихователь. А в якості коріння записати те, що потрібно, аби крона дерева була якомога ширшою, квітучою та плідною. (це можуть бути як абстрактні так і конкретні речі).

Після роботи учасники презентують свої дерева. Та відповідають на питання: «Що було створювати легше/важче: крону чи коріння? Чому?»

1. ***Тест «Ваша працездатність» (за Є.І.Роговим)***

Мета: усвідомити власне ставлення до своєї професії та виявити рівень працездатності педагогів-вихователів

Учасникам пропонується дати відповіді на питання запропонованого тесту «так» або «ні».

1. Чи берете ви роботу додому під час відпустки додому?
2. Чи часто ви думаєте про роботу (наприклад, через думки не можете заснути)?
3. Чи швидко ви працюєте?
4. Чи часто ви в розмовах згадуєте про те, як багато працюєте останнім часом?
5. Чи відчуваєте ви нездоланне бажання не відриватися від початої роботи і працювати доти, доки вистачить сил?
6. Чи виправдовуєте ви свої схильності працювати без міри?
7. Чи наполегливі ви стосовно оточуючих?
8. Чи намагаєтеся ви час від часу змусити себе працювати?
9. Чи є у вас схильність до каяття й постійного почуття провини через свою роботу?
10. Чи намагаєтеся ви працювати так, що робочий час суворо регламентується?
11. Чи часто ви змінювали своє місце роботи або сферу діяльності?
12. Чи підлаштовували ви свій спосіб життя під потреби працювати?
13. Чи помічаєте ви, що втрачаєте інтерес до знайомих, котрі не пов’язані з вашою роботою?
14. Чи відчуваєте ви жалість до самого себе?
15. Чи помічаєте ви зміни у своєму сімейному житті?
16. Чи помічаєте ви за собою прагнення «запастися» роботою?
17. Чи нехтуєте ви собою (наприклад, у стані постійної роботи, успіху немає чіткого режиму харчування)?
18. Чи потрапляли ви в лікарню через «роботоголізм»?
19. Чи часто працюєте вечорами?
20. Чи траплялося вам працювати іноді безупинно, цілодобово?
21. Чи помічаєте ослаблення своєї працездатності?

Інтерпретація: підрахувати кількість відповідей «Так», за кожне «так» - 1 бал.

* До 7 балів – у вас низький рівень працездатності.
* Від 8 до 16 балів – середній рівень працездатності
* Більше 17 балів – високий рівень працездатності та ресурсів професійної діяльності.

Після підрахунку бажаючі діляться думками та відповідають на питання: «Чи дійсно це так? Чи влаштовує такий результат? Чому?»

1. ***Рефлексія «Аутотренінг»***

Мета: створити умови для розслаблення та відпочинку учасників тренінгу; створити умови для психологічного розвантаження учасників

Учасникам пропонується розслабитися та слідувати словам психолога.

*Моє тіло наповнює приємний спокій і розслабленість. Я перебуваю в затишному теплому будинку, який знаходиться в красивому і барвистому лісі, наповненим райськими птахами, добрими звірами, соковитою зеленню і чудовими квітами... поруч шумить водоспад. Я лежу на ліжку з закритими очима.... Поруч нікого немає... тільки я і барвиста природа за вікном. А навколо мене лише спокій...*

*В мою праву руку, плече проникла енергія розслабленості, вона тече, як вода в потічку вниз по передпліччю в зап'ясті... переходить в кисть наповнюючи кожен пальчик безтурботною тишею. Енергія піднімається вгору по руці, проходить плече, повільно перетікає в груди. Енергія спрямовується в ліву руку, наповнює собою плече і передпліччя. Опускається в зап'ясті огортає кожен пальчик, вони стають спокійними як ніколи, вони повністю розслаблені. Хвиля спокою поширюється по всьому тілу, по ногах. Я відчуваю цю хвилю кожною клітинкою... і це приємний вал прямуємо до голови. Вона спокійна... м'язи обличчя повністю розслаблені. Я відчуваю приємне спокій і розслабленість свого тіла... Все тіло легеньке, повітряне. Небо світлішає, з'являється сонечко, ліс навколо оживає, пташки радіють теплу і світлу. Я радію разом з ними цій красі світу. Мої думки легкі і невагомі, вони наповнюються сонячною енергією м'якого тепла.*

*Мені дихається легко, як ніколи. Я люблю це життя - воно прекрасне! Світ прекрасний, а я частина цього світу.*

*Я добре відпочила, я повна сил і енергії. Мені дуже хочеться жити і зробити все, що я задумала. Час повертатися.*

*Починаю виходити зі стану розслаблення. Повертаюся в ту кімнату, в якій зараз лежу. Починаю відчувати себе, свої руки, свої пальці, які можуть ворушитися. Відчуваю свої губи, які можуть рухатися. М'язи стають пружними. Повільно стискаю кулаки, відчуваю силу в руках, пальцях. Натягую на себе стопи ніг, напружую їх. Відчуваю силу в ногах. Тепер відчуваю одночасно потужну силу в усьому моєму тілі, воно як одне ціле - могутнє ядро енергії.*

*Я бадьора, заряджена новою енергією. У тілі відчутний прилив сил. Виходжу в життя з бадьорим станом енергії і внутрішнім душевним спокоєм. Я готова до плідної праці. Я з усім впораюся!!*

Після релаксації учасники діляться своїми відчуттями.

1. ***Вправа «Ділюся, тим що маю»***

Мета: створити умови для самопізнання; визначити свої професійно-пріорітетні якості та здібності; набути досвід, отримати зворотній зв'язок

Учасники тренінгового заняття діляться на пари. Кожному пропонується поділитися, допомогти тим, що в нього є, тим, що вміє найкраще у своїй професійній діяльності. Інший учасник дякує, і говорить про те, що в нього це також є, або нема. Якщо нема, то як це може згодитися особисто йому. Міняються ролями.

Після вправи учасники діляться думками та відчуттями. Відповідають на питання «Чи легко було ділитися/приймати? Чому?»

1. ***Рефлексія «Валіза, корзинка, м’ясорубка»***

Мета: визначення того, на скільки здійснилися очікування учасників

Учасникам пропонується записати на листочках свої враження та те, що було для них важливим, або не важливим. У «Валізу» - те, що було цінним. У «Корзинку» - що не є актуальним. У «М’ясорубку» - те, над чим ще треба подумати.

*Підбиття підсумків заняття. Учасники діляться своїми враженнями від тренінгу.*