

Психологический тренинг для педагогов «Ассертивность и самоконтроль»

Длительность: 2 часа

Цель занятия: тренировка умения произвольно регулировать свое состояние в стрессогенных ситуациях. *Задачи:*

- Актуализация знаний о феномене самоконтроля;
- Формирование навыков уверенного поведения в эмоционально напряженных, стрессогенных ситуациях.

Вводная фаза

Ведущий информирует участников о феномене самоконтроля, о целях и задачах тренинга.

Фаза контакта

Упражнение «Свободное движение»

Участники находятся в кругу. Им предлагается выполнять различные действия, добиваясь точности и легкости движений. 1) по команде все должны встать и поменяться с соседом местами. Задание должно выполняться легко и свободно. Никто не толкает друг друга. 2) встретившись с кем-то глазами и поняв друг друга, участники должны встать и поменяться местами. Следующая пара может начать движение только тогда, когда предыдущая пара заняла свои места. 3) теперь меняются вместе со стульями. 4) участники выполняют ряд действий, например: встать, подойти к двери, открыть и закрыть ее, сесть на место.

Фаза лабилизации

Упражнение «Спящие львы»

Сидящие участники изображают спящих львов. Как известно, львы спят с открытыми глазами – вдруг обнаружится опасность? Ведущий свободно перемещается между ними. Его задача - вывести «львов» из состояния невозмутимости, вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию. Можно делать что угодно, но не касаться физически других участников и не употреблять в их адрес оскорбительных выражений. Если ведущему удалось вызвать эмоциональную реакцию у какого-то участника, тот встает и присоединяется к ведущему. Побеждает тот, кто дольше всех продержится в положении «спящего льва», сохранив невозмутимость.

Психологический смысл упражнения. Тренировка умения контролировать выражение своих эмоций, сохранять невозмутимость в различных ситуациях.

*Фаза обучения*Упражнение «Зеркало»

Участники разбиваются на пары. Один начинает выполнять любые движения. Другой – зеркально повторяет их. Через минуту роли меняются.

Психологический смысл: повышение взаимопонимания, сплочения, тренировка регуляции своих движений.

Упражнение «Не смеяться»

Участники коллективно совершают действия, вызывающие незамедлительный смех, например: 1) по хлопку ведущего все участники подносят руки к лицу, делают «длинный нос» и хором говорят: «Я Буратино». Это повторяется с интервалами в две-три секунды. Все участники движутся по кругу, приседая, опираясь руками на колени, каждый из них по очереди говорит: «Я луноход». 2) ведущий задает участникам вопросы любого содержания, а те должны отвечать на них словом «колбаска». 3) участники сидят в кругу. Каждый из них щекочет локоть правого соседа. 4) участники по очереди рассказывают анекдоты, смешные фразы. Задача – выполнять подобные действия, сохраняя серьезное выражение лица. Не смеяться. Кто улыбнется или засмеется – выбывает до окончания раунда. Но можно смешить остальных. Побеждают те. Кто остался в игре дольше всех.

Психологический смысл. Тренировка регуляции своего поведения.

Обсуждение. Какие способы вы использовали, чтобы не смеяться? Приведите примеры жизненных ситуаций, когда необходимо контролировать свой смех.

Упражнение «Сядьте так, как ...»

Участникам предлагают сесть таким образом, чтобы изобразить своим видом различные ситуации: школьник, получивший двойку за контрольную; бизнесмен, подписавший контракт с прибылью 10 тысяч долларов; фигурист, упавший в финальном выступлении и оставшийся без медали; футболист, забивший в матче решающий гол; котенок, только что нагадивший хозяйке на кровать. Передайте состояние: вам очень грустно, скучно, холодно, жарко, вы устали, болит зуб. Сядьте, как сидит: экзаменатор на экзамене, ученик, не выучивший урок, девушка в короткой юбке, поп-звезда, дающая интервью. Встаньте так: чтобы привлечь к себе внимание, чтобы вас не заметили, ожидая кого-то, волнуясь и т.д.

Упражнение «Психологическое время»

Сядьте, расслабьтесь и закройте глаза. Постарайтесь как можно точнее определить, когда пройдет ровно минута после условного сигнала. Прислушайтесь к своей интуиции, а не считайте. Когда ваша минута истечет – откройте глаза. Ведущий объявляет, когда прошла минута. Участники делятся на две группы: меньше 60 секунд и больше 60 секунд.

Психологический смысл. Развитие внутреннего чувства времени.

Обсуждение. Каковы особенности людей со временем менее 60 секунд и более 60 секунд? С чем это связано?

Заключительная фаза.

Подводятся итоги работы, обсуждаются результаты работы.