

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат № 5» г.Нижнеудинск**

**Конкурс «Всероссийский конкурс профессионального мастерства
специалистов службы психолого-педагогического сопровождения
"Отдавая сердце"»**

Методическая разработка

Психологического тренинга для педагогов образовательных организаций

«Познай себя...»

Автор и разработчик:

педагог-психолог первой квалификационной категории

Лютова Е.Н.

Использование психологического метода: метод морфологического анализа (один из методов технологии ТРИЗ) в работе с педагогами в образовательных организациях.

г. Нижнеудинск, 2022г.

Введение

Актуальность. Каждый человек выбирает свой жизненный путь, выстраивает отношения с другими людьми. Знания о том, что такое самопознание и саморазвитие универсально актуальны во все времена. Обращение к собственному «Я» дарит человеку возможность познать, понять, почувствовать, реализовать самого себя в меняющемся мире. Подготовка профессионалов для работы в сфере «человек – человек» предполагает специальное формирование компетенций, акцентирующих значимость познания и развития человеком самого себя.

Интерес к самопознанию, постижению человеком своего «Я» возник в контексте осмысления проблемы отношений человека и мира, сознания и бытия. Исторические корни этой проблемы восходят к двум основным мировоззренческим традициям: восточной (дзен-буддизм, йога, суфизм, др.) и западной (западноевропейская философия). Согласно восточной традиции человек, осознавая себя как часть мира, сливается с ним, растворяется в нем, отказываясь при этом от собственного «Я». Он стремится к единению с чем-то большим, чем является сам, стремится добровольно подчинить себя чему-то сверхличному, стать его органической частью, найти в нем свое пристанище. Познание сверхличного связано с познанием религиозных учений. Так, например, Доген утверждал: «изучая буддизм, человек изучает себя; изучая себя, человек забывает себя; забывая себя, человек получает просветление от всего, и это просветление разрывает цепи привязанности к телу и уму, не только для себя, но и для всех существ».

Восточная традиция акцентирует ценность созерцания, переживания, обретения внутреннего опыта. Познание себя способствует раз- 12 витию самодисциплины, подводит человека к постижению необходимости самоизменений.

Долгое время ученые рассматривали самопознание человека в более широком контексте проблем инстанции «Я», сознания и самосознания.

Целью данной работы является: профилактика эмоционального выгорания педагогов.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Познакомиться с такими понятиями как: «самопознание», «сферы - самопознания», «личность», «сущность человека».
2. Изучить многогранность своего «Я».
3. Выполнить практические упражнения, направленные на:
 - познание своего внутреннего и внешнего «Я»;
 - абсолютное принятие самого себя;
 - гармонию внутреннего мира личности;
 - умение анализировать себя;
 - формирование понимания о влиянии социума на личность и влияние самой личности на окружающих.

Материалы: комната для проведения тренинга, стулья, круглый стол, листы бумаги А-4 (28 шт.), цветные карандаши (красный, синий, зеленый, черный), ватман, маски, плащ.

Оборудование: проектор, экран, компьютер, колонки, музыкальное сопровождение.

Продолжительность тренинга: 3-и академических часа.

Участники тренинга: педагоги.

Сценарный план психологического тренинга для педагогов. «Познай себя»

Начало тренинга, стоит заставка (См. Слайд № 1) и тихо звучит музыкальное сопровождение «Начало тренинга».

«Здравствуйте, уважаемые участники нашего тренинга. Сегодня вам предлагаем тренинговое занятие на развитие самопознания, мы проведем его вместе с вами, надеемся на ваше активное участие» (См. Слайд № 2).

«Целью нашей работы является: профилактика эмоционального выгорания».

«Предлагаем рассмотреть и утвердить задачи нашего тренинга:

1. Познакомиться с такими понятиями как: «самопознание», «сферы - самопознания», «личность», «сущность человека».
2. Изучить многогранность своего «Я».
3. Выполнить практические упражнения, направленные на:
 - познание своего внутреннего и внешнего «Я»;
 - абсолютное принятие самого себя;
 - гармонию внутреннего мира личности;
 - умение анализировать себя;
 - формирование понимания о влиянии социума на личность и влияние самой личности на окружающих» (См. Слайд № 3).

Упражнение «Приветствие». (См. Слайд № 4)

«Предлагаю вам встать в единый круг, назвать свое тренинговое имя, сообщить всем о своем настроении и о готовности работать в группе.

Предлагаю вам поприветствовать друг друга пожатием рук. Но это будет не простое рукопожатие. Мы все вместе возьмемся за руки и улыбнемся друг другу».

Участники тренинга передают улыбку друг другу.

«Молодцы! У вас все получилось. Попрошу всех сесть на свои места».

Упражнение. «Правила работы в группе» (См. Слайд № 5).

«Чтобы наша работа была максимально эффективной, я попрошу вас разбиться на пары, взять по одному листку бумаги, одну ручку на двоих и ответить на один вопрос: «Мне будет легче научиться работать в группе, если...»

Упражнение «Согласование правил работы в группе» (См. Слайд № 6)

«Попрошу внимания. Хочу у вас спросить. Все ли справились с заданием? Теперь друг другу прочитайте внимательно три ваших правила и выберите самое важное для вас двоих».

«Предлагаю написать по одному, самому значимому для вашей пары правило в общие правила группы».

«Прочитайте внимательно «Общие правила работы в группе» (См. Слайд № 7). «Все ли согласны с нашими общими правилами? Хорошо».

Хочется начать наш тренинг с таких слов:

«Жизнь каждого человека есть путь к самому себе, попытка пути, намек на тропу. Ни один человек никогда не был самим собой целиком и полностью; каждый, тем не менее, стремится к этому, один глухо, другой отчетливой, каждый как может» (Гессе Г.). (См. Слайд № 8).

Лекторий. «Знакомство с психологическими понятиями».

«Предлагаю познакомимся со следующим психологическим понятием: «Самопознание» (См. Слайд № 9).

1. Самопознание — это изучение личностью собственных психических и физических особенностей, осмысление самого себя. Оно начинается в младенчестве и продолжается всю жизнь. Формируется постепенно по мере отражения как внешнего мира, так и познания самого себя.

Историческая справка.

С точки зрения религий Древнего Востока именно с помощью самопознания и саморазвития возможно и реально постижение истинной сущности человека, достижение единения человека с Абсолютным Разумом, Вселенной; «в христианстве самопознание есть открытие в себе Божественного начала, а саморазвитие — путь постижения Бога через веру и приобщение к таинствам церкви». В психологии и педагогике гуманистического направления утверждается, что только с помощью самоактуализации человек может реализовать себя, обрести смысл своего существования, стать тем, кем он способен стать, «а не тем, кем ему навязывают быть окружающие».

Слайд 11.

Сферы самопознания

К сферам самопознания относят выделяемые психологами три уровня организации человека: **низший — организм** (биологический индивид), далее — **социальный индивид** (характеризуется способностью овладевать знаниями, умениями, правилами поведения) и **личность** (характеризуется способностью совершать выбор, строить свой жизненный путь, координировать своё поведение в системе отношений с окружающими людьми). (См. Слайд № 10).

Диспут. «Вопрос-ответ». (См. Слайд 12).

1. «Личностью не рождаются, личностью человек становится...»
2. «Скажите, почему человек не рождается личностью, ведь он появляется на свет, у него есть все биологические признаки человека? Кем он является?»
3. «Аргументируйте свой ответ».

«Подумайте и скажите, кто для вас является идеальной личностью, которая для вас служит примером в жизни?»

«Почему? Подкрепите свой ответ яркими примерами, доказывающими, что данный человек является личностью». (См. Слайд 13).

«Быть личностью — это значит иметь активную жизненную позицию, о которой можно сказать: **«На том стою и не могу иначе»**.

«Быть личностью — это значит осуществлять выборы, возникшие в силу внутренней необходимости, уметь оценить последствия принятого решения и держать за них ответ перед собой и обществом».

«Быть личностью — это значит обладать свободой выбора и нести через всю жизнь бремя выбора». (См. Слайд 14).

« Попрошу Вас взять листочки бумаги, цветные карандаши и изобразить себя в виде дерева2.

«Работа с рисунком:

- подумайте, какое дерево вы нарисуете.
- продумайте детали рисунка.
- напишите 2-3 предложения о себе».

Участники тренинга работают с рисунком. Тренер наблюдает за ходом, не вмешивается, молча рассматривает рисунки.

Перед началом беседы тренер дает инструкцию:

«Для того чтобы презентовать свои работы вам необходимо олицетворить свое дерево и рассказать о нем. Например: Я (название дерева), у меня (детали), я такая, потому что у меня есть..., я думаю, что я ... и т.д. Теперь расскажите о себе по своему рисунку». (См. Слайд 15).

Участники тренинга по очереди рассказывают о себе.

Кофе-пауза

«Предлагаю сделать небольшой перерыв на кофе-паузу.

Звучит музыка: «Кофе-пауза». (См. Слайд 16).

Упражнение «Улыбка»

« Попрошу всех снова собраться в единый круг взяться за руки, поприветствовать кивком головы соседа слева, не забудьте ему улыбнуться, теперь поприветствуйте соседа справа кивком головы и ему не забудьте тоже подарить свою улыбку, а теперь поприветствуйте себя и подарить самому себе улыбку». «Молодцы!» (См. Слайд 17).

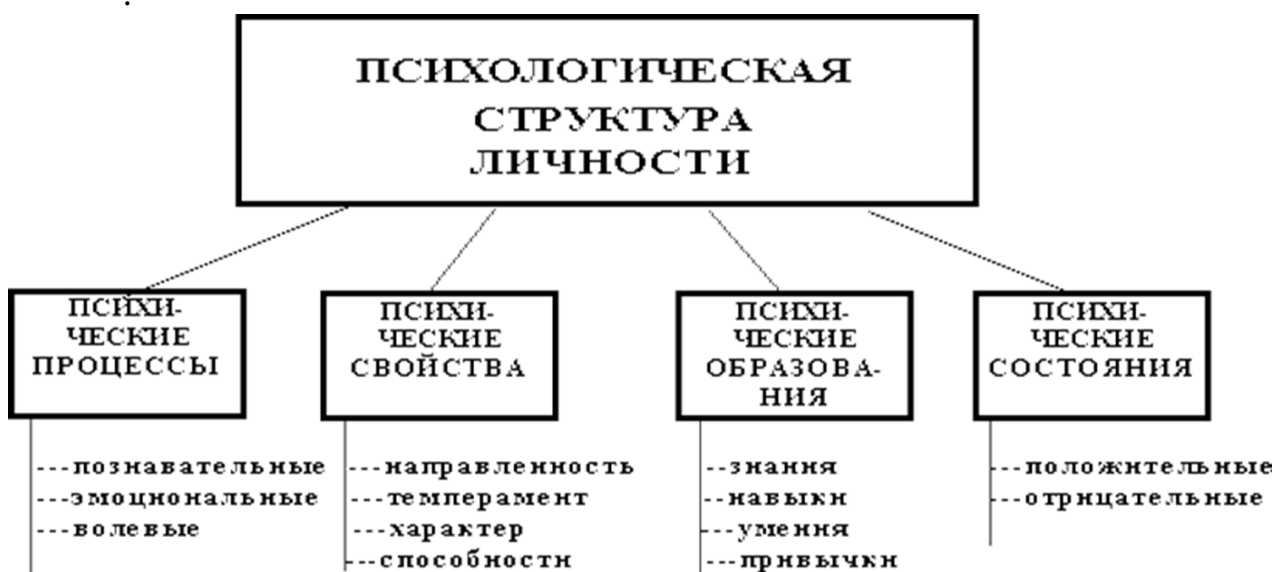
Мини лекция. «Личность – это...» (См. Слайд 20).

Личность человека — это социальное по своей природе, относительно устойчивое и прижизненно возникающее психологическое образование, представляющее собой систему мотивационно-потребностных отношений, опосредствующих взаимодействия субъекта и объекта.

сущностью человека – это «совокупность всех общественных его отношений» усвоенные человеком социальные роли, нормы, ценностные ориентации... (См. Слайд 19).

Личность можно представить в виде своеобразной оболочки, окружающей область субъектного содержания и отделяющей данную область от области объектного содержания. При этом личность может

складываться как из внешнего (аффективно и когнитивно акцентированного), так и из внутреннего (гармоничного) «Я». (См. Слайд 20).



«Рассмотрим рисунок «Психологическая структура личности». Мы все знакомы с процессами, свойствами, новообразованиями и состоянием личности. Предлагаю вспомнить свое состояние, когда наша личность гармонично структурирована». (См. Слайд 21).

Упражнение «Повтори за мной»

«Безусловно, мы получаем положительный настрой тогда, когда ритмично двигаемся и ровно дышим. Предлагаю выполнить танцевальную гимнастика с элементами дыхательной гимнастики. (См. Слайд 22).

«Переодевшись и сменив обувь, мы начинаем чувствовать себя уже другими. Женщина на каблуках - совсем другая, нежели она же не на каблуках!»

Каждый из нас

сталкивался с ситуацией множественности своего «Я», его непредсказуемости, согласитесь, что не всегда мы можем обосновать свои поступки. Почему так? Давайте вместе попытаемся узнать свое настоящее «Я». (См. Слайд 23).

«Обычно люди включают в свое «Я» очень многое: свое «физическое Я» (физическую личность), «социальное Я» (социальную личность) и «духовное Я» (духовную личность). Изначальное «Я» каждого из нас это: понимание, узнавание и ощущение себя как определенного и отличного от других. (См. Слайд 24).

«В теории З.Фрейда вся человеческая психика делится на сознательное, предсознательное и бессознательное. При этом структура личности состоит из трех систем - "Оно" (Id), "Я" (Ego) и "Сверх Я" (Super-Ego). (См. Слайд 25).

«Более подробная классификация образов предложена М. Розенбергом:
«настоящее „я“»,
«динамическое „я“»,
«фактическое „я“»,

«вероятное „я“»,
«идеализированное „я“». (См. Слайд 27).

Упражнение. «Я думаю...»

«Для того, чтобы познать свое внутренне «Я» мы выполним следующее упражнение. На столе лежат листки бумаги, возьмите по одному листку, вооружитесь ручками, попытайтесь ответить на следующие вопросы:

1. Я думаю, что я очень...

Сверните листочек так, чтобы был закрыт ваш ответ и ответьте на следующий вопрос:

2. Я думаю, что мои коллеги обо мне говорят только....

Снова закройте свой ответ и ответьте на следующий вопрос:

3. Я думаю, что мои коллеги готовы меня

«Положите свои листочки в корзину, давайте прочитаем их и все вместе обсудим, может быть, дадим друг другу полезные советы». (См. Слайд 27).

Изначально в нас живет внутреннее «Я», которое содержит 9 шкал:

- внутренняя честность;
- самоуверенность;
- саморуководство;
- отраженное самоотношение;
- знание самооценности;
- абсолютное самопринятие;
- самопривязанность;
- внутренняя конфликтность.
- самообвинение». (См. Слайд 28).

Итог беседы.

«Сейчас с вами мы уже познакомились со своим внутренним «Я», при обсуждении вы узнали позицию своего внутреннего «Я». Теперь предлагаю вам познакомиться с девятью шкалами внешнего «Я».

- Физический облик человека.
- Умение говорить.
- Поведенческие особенности.
- Терпимость к другому.
- Абсолютное принятие либо отвержение себя
- Навыки и умения.
- Готовность к «трансформации».
- Личностные качества.
- Социальная роль». (См. Слайд 29).

Работа в парах.

«Выберите себе пару абсолютно отличную от вас по вашему мнению. Спросите у него согласие на совместную работу с вами. Решите, кто из вас будет говорить, а кто жестикулировать. Возьмитесь за руки, встаньте вместе в центр. Задача вашего товарища молча, кивком головы показывать всем свое согласие либо несогласие с вами. Нарисуйте свой словесный портрет». (См. Слайд 30).

Часть № 3.

Упражнение. «Дыхательная гимнастика».

Участникам тренинга предлагается поделиться на малые группы. В группах нужно выбрать тренера, который проведет со своей группой дыхательную гимнастику. (См. Слайд 31).

Упражнение «Люди в масках» (См. Слайд 32).

Инструкция. (См. Слайд 33).

Участникам тренинга предлагается разделиться на две группы. Стулья ставить в два малых полукруга. (по количеству участников подгрупп). Участников первой подгруппы вывести из комнаты, предложить одеть карнавальные маски и ждать приглашения в комнату. Второй подгруппе предлагается сесть на стулья лицом к ведущему, и разучить отрывок «Бородино» (первые 4-ре строки), По команде ведущего 1-а подгруппа входит в комнату, садиться на стулья (напротив участников 1-ой группы). Участники 2-ой подгруппы, по команде ведущего, по очереди, читают отрывок «Бородино» соседу на ухо, делают жесты в сторону «Масок» и снова продолжают читать «Бородино». (3-5 минут).

Далее происходит обсуждение эмоционального состояния «Масок».

Признание: один из участников 2-ой подгруппы, после процедуры «обсуждения» признается, о чем говорили все.

Упражнение «Противостояние» (См. Слайд 34).

Участникам группы предлагается выполнить следующее упражнение. Необходимо выбрать двух женщин, которые в коллективе отличаются своенравным характером, но при этом считают, что они всегда правы. Каждой участнице выдается листок с заданием. Далее необходимо поставить два стула и усадить женщин на эти стулья. Женщины по очереди должны задавать вопросы и отвечать на них.

Карточка № 1.

« Здравствуй!

Да...

1. Я женщина. (рассказывай, доказывай)
2. Я еще молодая и красивая. 3. Я очень добрая.
4. Я хорошая дочь.
5. Я надежный друг.
6. Я личность.
7. Я умная.
8. Я многого достигла в жизни.
9. Я могу еще многого достичь.
10. Я многое умею делать.
11. У меня много друзей.
12. У меня нет завистников.
13. Я никогда тебя не обману.
14. Мне больно от твоей правды...
15. Я больше (говори что сейчас чувствуешь).
16. Ты мне друг?

17. Прости меня....

18. Сама не знаю....

Не бойтесь показать своих эмоций».

Карточка № 2.

«Здравствуй!

Ты Готова? (жди ответ) _____ Ты кто? (жди ответ)

1. Ты правда ощущаешь себя женщиной? (жди ответ)

Расскажи мне как это быть красивой женщиной!

(немного нагло смейся над ее ответами)

2. Молодость понятие растяжимое, ты давно смотрелась на себя в зеркало? (жди ответ)... Да, насмешила.

3. Ой! С чего ты это взяла? (жди ответ) Правда?!

4. Что значит для тебя быть хорошей дочерью? (жди ответ) Интересно! ... (жди) Неужели?... (жди) Не верю!... (жди)

Как часто ты бываешь у своих родителей? (жди ответ)

5. Для кого?... Да, да!..... Думаю ты врешь... Почему то я сомневаюсь, не подскажешь мне, почему...

6. И в этом я сомневаюсь... Докажи мне!

7. Кто тебе об этом сказал?

8. Интересно чего! Ври больше.

9. Правда? Чего именно? Опять врешь?

10. Ну расскажи нам об этом. Ты готова раскрыть свои планы?...

11. Ты так думаешь, я уверена, что они у тебя есть? Сомневаюсь. Да ну тебя. Нет, не верю.

12. Ты в этом уверена? (жди) Почему ты так уверена?

13. Я тоже тебе никогда не лгу. Говорю только правду.

14. Ну и что из этого, для меня твоя боль ничего не значит.

15. Не знаю.... Здесь нужно подумать.

16. За что?

17. (реакция на ваше усмотрение...) Не бойтесь показать своих эмоций»

Упражнение «Судья». (См. Слайд 35)

Инструкция: По согласованию со всеми участниками тренинга, выбирается «судья». Его задача соглашаться, либо опровергать высказывания участников группы.

Участникам тренинга предлагается ответить на следующие вопросы, записать свои ответы на листке бумаги и вслух зачитать. Судья может остановить говорящего, либо внести изменения в его выступлении.

Рефлексия упражнения. «Подумаем вместе» (См. Слайд 36)

Что вам не понравилось в этом упражнении?

Что ввело в смущение?

Что, на ваш взгляд, было отвратительным?

Что, на ваш взгляд, побудило вас к проявлению некой злости, возмущению?

Скажите честно, бывают ли у вас такие ситуации?
Чтобы вы сделали на месте нашей героини?
Почему вы не вступились за нее?
Что вы чувствовали когда одна глядя на этих женщин?
Что можно было изменить?
Чем вы могли бы помочь им?

Упражнение . «Вопрос-ответ» (См. Слайд 37)

Участникам тренинга предлагается закончить начатые предложения:

- Я думал(а), что я знаю
- Я думал(а), что мои товарищи знают
- Я думал(а), что я готов(а)
- Я думал(а), что мы ...
- Я думал(а), что сегодня я
- Я думал(а), что сегодня наша группа была...
- Я думаю, что мне нужно
- Я думаю, что нам нужно.....
- Я думаю, что у нас все

Наши итоги. «Социальные маски и роли» (См. Слайд 37)

«Маску надевают, роль играют. Под маской мы скрываем свои подлинные чувства, она нас защищает и от излишне любопытных взглядов, и от нескромных вопросов. Когда мы выполняем социальные функции, связанные с формальным общением, мы всегда надеваем маски, будь то маска Продавца или Покупателя, Представителя власти или Пассажира, Руководителя или подчиненного, попробуйте выйти за рамки поведения, предписанного маской!

Не всякая личностная или социальная роль становится у человека его «Я». Чтобы стать «Я» (или одним из «Я»), личностная или социальная роль должна прирасти к человеку, прорасти в нем его душой, стать для него своей и живой.

Нередко новая роль переживается личностью как маска и личина. Обычно это происходит, когда новая роль трудна для выполнения или по сути, по содержанию входит в противоречие с другими, более привычными ролями.

Таким образом, маски необходимы при формальном общении, и чем дальше от нас те, с кем нам приходилось контактировать, тем меньше в нашем поведении личностного. Такое формальное поведение очень помогает нам в жизни, защищает от информационных и эмоциональных перегрузок, скрывает от окружающих наши комплексы и вообще нашу живую душу. Но, как ни парадоксально, именно привычка скрывать свое истинное лицо, строгое следование стереотипам поведения, традиционно связанным с той или иной маской, часто мешают нам при изменении ситуации или просто когда мы вырастаем из себя прежних — маска прирастает к коже, становится нашим подлинным лицом, и снять ее невозможно...»

Упражнение «Клятва».

Все участники тренинга встают в единый круг, берутся за руки. И повторяют за ведущим: «Сегодня, здесь я увидел(а) много нового, узнал многое о своих товарищей, но я клянусь, что за пределы этого круга я не вынесу чужие тайны и в дальнейшем не использую их против тех, кто меня посвятил в них. Клянусь».

«Анализ тренинга».

«Подводя итоги нашего тренинга, хочется всех участников поблагодарить за активное участие. Мы с вами сегодня действительно провели колоссальную работу. Вы все просто молодцы. Хочется, чтобы каждый из вас поставил оценку нашему занятию и рассказал о своих чувствах, поделился своими впечатлениями, смог задать возникшие вопросы друг-другу». (См. Слайды 41, 42).

Музыкотерапия. «Мы в лесу» звучит музыка «Звуки леса»

« Попрошу вас сесть поудобнее, представьте, что мы с вами отправились в лес. Вслушайтесь в звуки леса, если есть желание, то закройте глаза и послушайте звуки леса. Мысленно себе расскажите, что вы слышите? посмотрите на небо. Постарайтесь внимательно взглядеться в узор облаков. Может быть, кто-то из вас смог увидеть что-нибудь интересное? Что вы видите? Мысленно опишите себе. Сейчас мы с вами находимся у дома лесника. Может быть, мы с вами сюда вернемся и отдохнем.

Полюбуйтесь закатом . Посмотрите, как играют вечерние краски.

Поднимите глаза в небо, посмотрите, сколько звезд на небе.

Предлагаю вам мысленно направиться в небо к звездам и отыскать там свою звезду. Дайте ей имя. Полюбуйтесь ей еще раз и возвращаемся назад в нашу комнату». (См. слайды 43,44,45,46,47,48)

«Подводя итоги нашего тренинга, хочется всех участников поблагодарить за активное участие. Мы с вами сегодня действительно провели колоссальную работу. Вы все просто молодцы. Теперь попрошу вас нарисовать свое настроение, с которым вы уходите с данного тренинга. Хочется, чтобы каждый из вас поставил оценку нашему занятию и рассказал о своих чувствах, поделился своими впечатлениями».

В любых жизненных ситуациях, не смотря ни на что, я желаю вам всегда и везде оставаться самими собой, не терять ни одного своего «Я», и чаще улыбаться друг другу, делитесь светом своей души, теплом своего сердца! Будьте счастливы.

Ведь счастье – это когда душа перестает просить и начинает радоваться тому, что есть» (См. Слайды 49-50).

По завершению тренинга звучит музыка «Завершение тренинга»