

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« ДЕТСКИЙ САД № 18»
Г. БАРАНУЛ.

Тренинг «Эффективное взаимодействие педагогов и родителей»



*ПОДГОТОВИЛА ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ
КОРОТКЕВИЧ А.А.*

Цель: создание условий для эффективного взаимодействия педагогов и родителей.

Задачи:

- повышать коммуникативную компетентность педагогов;
- способствовать в преодолении трудностей педагогов в общении и взаимодействии с родителями, поиск резервов для более эффективного общения,
- выявить причины возможных или истинных коммуникативных проблем;
- выработка внутренней позиции на построение взаимоотношений с родителями на основе сотрудничества;
- обучать приемам саморегуляции эмоционального состояния.

Материалы: лист бумаги формата А4, карандаши, фломастеры, восковые мелки, бумага для визиток, иголки, техническое средство для воспроизведения музыки и слайдов.

ПЛАН.

№ ПЦП	НАЗВАНИЕ	РЕГЛАМЕНТ	МАТЕРИАЛ
1	Представление тренеров Представление участников - условия работы	2 МИН	МАЛЕНЬКИЙ МЯЧ
2	Разогрев Упражнение «Визитка»	7 МИН	Бумага для визиток, иголки, фломастеры
3	Упражнение «Приветствие»	5 МИН	
4	Цели и задачи тренинга	2 ИН	
5	Правила в группе	2МИН	лист с написанными правилами
6	Упражнение «Поза наполеона»	2 МИН	
	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ		

7	Упражнение «Ситуации, которые у меня вызывают раздражение» 1 часть: Работа в подгруппах 2 часть: Выступление спикера	10 мин 5 мин	листы бумаги, карандаши, ручки, доска
8	Мини-лекция «Я постоянно испытываю раздражение...Это плохо?»	15 МИН	листы бумаги, газеты
9	Упражнения на снятие внутреннего напряжения, саморегуляцию	10 МИН	
10	Упражнение «Пожелание»	7 МИН	маленький мяч
	РЕФЛЕКСИЯ		

Ход занятия:

Психолог. Добрый день уважаемые, коллеги! Мы рады вас видеть. и прежде чем начать нашу совместную работу нам нужно познакомиться.

Упражнение «Визитка»

Инструкция: «Имя имеет для человека первостепенное значение, а для тренинговых занятий это важно потому, что имя дает возможность лучше понять человека. У вас есть двадцать секунд для того, чтобы написать имя на листочках и прикрепить к одежде. Все остальные члены группы - и ведущий тоже - в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени».

Упражнение «Приветствие»

Цель упражнения: разминка, приветствие участников, зарядить группу положительной энергией.

Инструкция: «Встаньте, пожалуйста, в круг. Сейчас мы будем приветствовать друг друга как люди различных рас. Скажите как здороваются европейцев" (пожимают руку), а как приветствуют друг друга японцы" (кланяются), а "африканцев". трутся спинами. Не забывайте обращаться к участникам по имени, которое написано на бейджике». По хлопку меняем способ приветствия.

Отлично. Присаживайтесь.

Принятие правил в группе (правила прилагаются списком с обязательным

пояснением каждого правила)
 В работе каждого мероприятия есть правила:
 обращение по имени
 конфиденциальность
 Я - высказывание
 безоценочность
 не перебивать говорящего
 отключить мобильные телефоны
 регламент

Принятые правила вывешиваются на доску, находятся в поле зрения членов группы, могут пополняться по ходу тренинга.

Упражнение «Поза Наполеона»

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы большинство участников показали одинаковое движение.

Комментарий ведущего: «Это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать».

Основная часть

Упражнение «Ситуации, которые у меня вызывают раздражение»

1 часть: Работа в подгруппах (время выполнения – 10 минут)

В зависимости от количества участники разбиваются на 2-3 группы.

- Я вам предлагаю вспомнить все случаи, когда вы чувствовали обиду, раздражение, злость на поведение, высказывания родителей своих воспитанников.

Запишите их на бумаге. Постарайтесь написать кратко (делает так., не делает так.).

2 часть: спикеры от групп зачитывают вслух случаи. Задача спикера – сделать это достаточно эмоционально.

Время выполнения – 5 минут на спикера группы.

Рефлексия после упражнения:

- Как вы сейчас себя чувствуете?

Мини-лекция «Я постоянно испытываю раздражение...Это плохо?»

- Какие эмоции и чувства вы испытываете, глядя на вот эти списки? Как вам с ними? Комфортно или нет?

(Злость, гнев, раздражение...).

Ведущий записывает их на доске.

- А теперь предлагаю Вам обратить свой внутренний взор на тело? А какие ощущения в теле? (многие говорят «адреналин пошел»).

Ведущий обращает внимание на ощущение тепла в теле, спине, прилив сил.

- Не странно ли, что вот такие эмоции и чувства (вы говорите, что с ними некомфортно) вызывают достаточно приятные ощущения в теле (вы говорите, что

полны энергии)?

- Что же происходит? Представим, что энергия (жизненные силы) у нас находится

в некоем резервуаре. И чтобы быстро получить энергию нам нужно быстро «зачерпнуть» из этого резервуара. И зачастую, мы это делаем с помощью раздражения, злости, гнева. Рассердившись, вы достаточно быстро поднимете уровень жизненных сил. Но очень быстро его исчерпаете. Опять обратитесь к резервуару. И опять упадок сил после кратковременного подъема энергии. И возникает замкнутый круг – чем больше я раздражаюсь, тем чаще и сильнее возникает ощущение усталости. Представьте, что экскаватор вычерпывает воду из котлована. Вода закончилась, что будет черпать экскаватор? Да, он будет задевать дно карьера. А представьте, что карьер это организм человека и вот такое «вычерпывание», царапание начинает травмировать организм – человек начинает болеть. Кроме того, если мы «зачерпываем» раздражением энергию, то мы обычно берем ее с запасом. Куда мы направляем излишки?

- на других – мы говорим, «а все - я завелась». В итоге страдают родные и близкие, либо те, кто оказывается рядом с вами на работе.

- на себя – «злиться плохо», отсюда чувство вины, стыда. И тогда мы начинает болеть...

Моделирование «Снежный ком» проблем»

Представьте такую ситуацию. Утренний прием один из самых сложных и энергоемких моментов. Вам нужно уделить внимание детям, ответить на вопросы родителей воспитанников, успокоить плачущего ребенка, возможно сразу решить конфликтную ситуацию...

А теперь представьте все эти моменты в виде листов газеты. Посмотрите, как накапливается раздражение.

Вы пришли на работу, немного опоздав. Неприятно... вы испытываете небольшое раздражение (ведущий сминает небольшой комочек бумаги)

- привели сразу 10 детей 5 из них плачут и их нужно быстро успокоить (газета наматывается на предыдущий комочек, по типу снежного кома)

- пришла раздраженная мама воспитанника – у них потерялись чешки...(газета наматывается на предыдущий комочек, по типу снежного кома)

- затем старший воспитатель – с оперативным контролем выполнения режимных моментов...(газета наматывается на предыдущий комочек, по типу

снежного кома)

- вы задерживаете проведение зарядки.. (газета наматывается на предыдущий комок, по типу снежного кома)

- и только вам удалось построить детей на зарядку - к вам заводят опоздавшего ребенка с просьбой срочно сводить его в туалет...(газета наматывается на предыдущий комок, по типу снежного кома)

- наконец вы посчитали и отметили в табеле детей, посадили всех на завтрак...как приходит родитель с опоздавшим с ребенком... а у вас уже ВОТ ЭТО...(показывает огромный ком бумаги)...

И на самом деле это проблема небольшая (сминает новый комок бумаги), но у вас-то уже накопилось и есть большая вероятность, что «отдадите» вы опоздавшего родителю все то, что накопилось за утро. И возникнет конфликтная ситуация...

Обе стороны будут обижены...

Психологи советуют, чтобы конфликта не возникла – нудно «отдать» на процентов 50% меньше, из того, что вы можете отдать (на бумаге – половина комочка). Но зачастую мы отдаёт вот этот «комок» – возникает «эффект последней капли».

Получается, что энергия потрачена зря... Она могла быть направлена на добрые дела и поступки, на добрые слова, на начало нового проекта...

Психологи говорят, что у нас есть несколько способов быстро, в течение 15 минут, поднять себе уровень жизненной энергии.

- выпить сок (в организм попадет глюкоза, что даст нам быстрый скачок энергии)

- сделать физические упражнения

- погулять.

Кто умеет управлять собой,

тот может повелевать людьми

Ф.Вольтер.

Как снять неприятный осадок во время или после конфликтного разговора с родителями?

Предлагаем упражнения, хорошо «снимающие внутреннее напряжение» во время разговора с родителями

Каждый должен помнить, что

Прежде чем сказать – посчитай до десяти,

Прежде чем обидеть – посчитай до ста,

Прежде чем ударить – посчитай до тысячи

Формула настроя Спокойствие. " Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию".

Формула настроя на разговор с родителями «Мне приходится воспитывать не только детей, но и их родителей. Я буду терпелива, ровна и невозмутима..»

Собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе самоприказ «СТОП!», «Я могу преодолеть свою злость. В гневе люди говорят не то, что думают»
Дышать ровно. Когда вы понимаете, что утратили над собой контроль, ваш

пульс учащается, вы начинаете быстро дышать, циркуляция крови ускоряется. Равномерное дыхание может привести вас в норму.

после неприятного разговора с родителями

Потереть ладони. Еще один простой способ сбросить нервное напряжение и избежать стресса. Нужно изо всех сил потереть ладони друг о друга, пока они не станут горячими. Также полезно хорошенько растереть уши. Так вы сможете взбодриться и сосредоточиться на работе

Набрав воды в стакан, медленно выпейте ее. В стрессовых ситуациях потребность в жидкости увеличивается. Нужно сконцентрироваться на ощущениях, когда вода будет течь по горлу. Для того чтобы почти полностью нейтрализовать последствия неприятного разговора, иногда бывает достаточно всего лишь помыть руки и умыться, смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой

Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание.

Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли внутреннее состояние.

Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д.

Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие

окружающей обстановки. перебирать

Длинный замедленный вдох и короткий резкий выдох – усиливают тонус мозга и мышц. Короткий вдох и медленный затянутый выдох – снижают возбуждение нервной системы, и уменьшают общий тонус мышц.

Энергичное поглаживание лица рукой (похожее на сбрасывание с себя воды при умывании).

Упражнение «Переменное напряжение и расслабление» сильно сожмите кулачки, до боли сжимая их и затем очень резко разжимаем, расслабляем кисти.

упражнение «Отряхнись» Вспомним, как отряхиваются собаки, вышедшие из воды. Они останавливаются, напрягают мышцы и совершают быстрые, короткие, энергичные движения тела. Встаньте, закройте глаза, сильно напрягите мышцы рук и ног, а теперь считайте про себя до 3 и быстро подожгите всем телом. Скиньте напряжение, расслабьтесь. Во все стороны летят брызги, а с ними плохое настроение и напряжение.

Все мы знаем, что «слово лечит, слово калечит». В Китае в древности была разработана особая наука о целебных звуках, которые входят в резонанс с

нашими внутренними органами и оказывают на них полезное воздействие.

«Фу» (на вдохе)

- помогает быстро сбросить негативную энергию. «И-и-и-и» (на задержке дыхания)

- общее очищение организма. Повторяйте каждый звук не более 3-4 раз.

Массаж. Чтобы сохранить энергию, массируйте «кнопки здоровья»

(нажимать в течении 10 секунд точки, находящиеся под носом, между бровями, под нижней губой и в центре ладони. виски) 30 секунд большим и

указательным пальцами надавливаем на переносицу с обеих сторон, на сустав

мизинца. Упражнение «27 предметов». Восточные практики учат: «Хотите избавиться от печали, передвиньте 27 предметов в доме». Считается, что это

освобождает пространство для энергии, которая сможет беспрепятственно скользить в правильном направлении. Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги.

Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет - линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания,

выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его.

Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа

напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте,

необходимо, чтобы слова возникали без специального контроля с вашей стороны. После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново

проживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросьте в урну.

Психологи обнаружили, что раскрашивание картинок в течение двух-трех минут в периоды повышенного стресса снижает напряжение

Экспресс-методы снятия стресса: метод создания конкурирующей

доминанты глубоко вдохните и не выдыхайте, остается потребность жить и дышать, все остальное отходит на задний план

В шаговой доступности должны быть игрушки, снимающие напряжение

техника «СМОТРЕТЬ – МОРГАТЬ – ДЫШАТЬ». Вы начинаете разглядывать все-все, что есть вокруг вас – разглядывать медленно, каждую деталь.

Разглядывать расслабленно – и поэтому моргать... именно моргание дает

нашему взгляду расслабленную мягкость и помогает расслабиться всему лицу. И нужно дышать – спокойно размеренно дышать. Можно даже увязать моргание с дыханием

– 2 моргания на вдох и 2 моргания на выдох.

формула успокоения «Все проходит и это пройдет»

самопрограммирование «Именно сегодня ...»

самоодобрение (Молодец, Умница...)

Держите под рукой что-нибудь, что вызывает у вас смех (сборник анекдотов, смешные письма, цитаты из своей любимой кинокомедии).

- Учитесь управлять собой.
- Во всем ищите добрые начала.

- И, споря с трудною судьбой,
- Умейте начинать сначала,
- Споткнувшись, самому вставать,
- В себе самом искать опору
- При быстром продвиженье в гору
- Друзей в пути не растерять...
- Не злобствуйте, не исходите ядом,
- Не радуйтесь чужой беде,
- Ищите лишь добро везде,
- Особенно упорно в тех, кто рядом.
- Не умирайте, пока живы!
- Поверьте, беды все уйдут:
- Несчастья тоже устают,
- И завтра будет день счастливый

От всей души желаю вам легко разрешать сложные ситуации, которые так или иначе, но приходят в нашу жизнь и свободно, с благодарностью отпускать их.

Заключительная часть.

8. Упражнение «Рюкзачок»

Время: 5 минут

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе, акцент на положительных качествах, которые способствуют эффективному взаимодействию с другими людьми.

Инструкция: «Представьте себе, что вы уезжаете в дальнюю дорогу и вам необходимо собрать рюкзачок, но это будет необычный рюкзачок. В него будут «складываться» те качества, которые, по вашему мнению, помогают человеку встраивать эффективное взаимодействие.

Участники передают мяч по кругу и высказывают свое пожелание.