

ПРОЕКТ ПРОГРАММЫ ПО ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ МОТИВАЦИОННОЙ ГОТОВНОСТИ К ЛИЧНОСТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ РОСТУ

Если ты построил воздушные замки, это вовсе не значит, что твой труд пропал напрасно: именно так и должны выглядеть настоящие замки. Осталось лишь подвести под них основание.

Генри Торо

Программа учебных встреч-занятий направлена на повышение психологической и мотивационной готовности педагогов к профессиональному и личностному самоопределению и развитию (ЛПР), может быть использована в постдипломном образовании.

Пояснительная записка

Программа «Личностное самоопределение и профессиональная карьера» нацелена на обеспечение психологической и информационной поддержки педагогам в процессах самоопределения.

Самоопределение, в широком смысле, - это ориентация в выборе. Личностное самоопределение – это ответственный выбор личности по отношению к себе и окружающим. Первая ступенька на пути самоопределения – это самопознание, «Кто Я?», «Какой Я?», «Какие мои возможности?». Самопознание – это изучение своей личности, своего внутреннего мира, мыслей и чувств. Постигание смысла своего предназначения. Познание себя, своих внутренних психологических характеристик может помочь участникам выявить собственные способности, сильные стороны, положительные качества. И на этой основе организовать свою деятельность и строить свои отношения с окружающими, то есть самоопределяться.

Цель программы - содействие развитию психологической и мотивационной готовности к выбору, к профессиональному и личностному самоопределению.

Мы выделяем следующие составляющие, определяющие готовность к осознанному и ответственному выбору:

1. Когнитивная готовность, включающая в себя умение воспринимать и анализировать информацию, формулировать альтернативы выбора, определять альтернативы возможных действий в ситуации профессионального выбора самореализации.
2. Ценностно-мотивационная готовность, определяющая смыслы выбора, мотивы и ценности, лежащие в основе профессионального самоопределения.
3. Волевая готовность к реализации принятого решения, в основе которой лежит развитие эмоционально-волевой саморегуляции, умения преодолевать внешние и внутренние препятствия.

Задачи программы.

1. Способствовать повышению уровня мотивации к ЛПР.
2. Активизировать процессы самопознания и самоанализа
3. Содействовать формированию адекватной самооценки.
4. Способствовать формированию умения планировать свое профессиональное будущее.

Актуальность программы. Самопознание и самореализация одна из важнейших целей каждого человека. Система интерактивных методов работы с участниками занятий призваны содействовать актуализации процессов рефлексии своего профессионального бытия, планирования и прогнозирования своего профессионального будущего.

Обоснование содержания: в основе программы - тренинговые процедуры, которые способствуют развитию мотивационной готовности к и личностно- профессиональному росту.

Целевая аудитория: учителя, испытывающие затруднения с ЛПР

Количество человек: 12-15 участников.

Общее количество часов: 18ч.

Организационные условия: помещение должно быть светлым, теплым, вмещать данное количество участников, и оснащено сидячими местами.

Для занятий необходимо: мультимедийная установка, флип-чарт, бумага, ручки, карандаши, мяч...

Требования к ведущему: преподаватель с высоким уровнем социальной зрелости, владеющий андрагогическими приемами работы, обладающий хорошими коммуникативными навыками, имеющий опыт ведения интерактивных занятий, тренингов и специальные знания, необходимые для этого.

Тематический план.

Первый блок (4): осознание участниками группы Я-образа на основе самоанализа и получения обратной связи

Второй блок (4): расширение представлений о требованиях к личности учителя с учетом новых вариантов горизонтальной карьеры (старший, ведущий, методист, наставник...)

Третий блок(10): соотнесение собственных личностных качеств, Я-образа участников группы с различными вариантами профессиональной реализации для профессионального самоопределения

Содержание занятий

Занятие 1

Цель: вхождение в группу; формирование образа-Я участников группы путем самоанализа

Задачи: познакомиться с членами группы; познакомить участников с основными принципами социально-психологического тренинга, принять правила работы именно этой тренинговой группы; дать возможность участникам задуматься о своем Я, осознание своих сильных и слабых сторон.

РАЗМИНКА:

Все участники садятся в круг.

Инструкция:*«Я буду показывать вам то или иное количество пальцев. Иногда — на одной руке, иногда — на двух. Сразу же после того, как я подниму руку (или руки), должны встать именно столько участников, сколько я покажу (не больше и не меньше). Например, если я поднимаю руку и показываю четыре пальца (поднимает и показывает), необходимо возможно быстрее встать четверым из вас. Сесты они смогут только после того, как я опущу руку(и)».*

Ведущий несколько раз показывает группе то или иное количество пальцев. Вначале лучше показывать 5-7 пальцев, в конце — 1-2. В ходе выполнения упражнения тренер блокирует попытки участников группы обсудить и принять какую-либо форму алгоритмизации работы.

При обсуждении группе задается несколько вопросов: «Что помогало справляться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение?», «На что ориентировались, когда принимали решение встать?», «Как можно было организовать нашу работу, если бы у нас была возможность заранее обсудить способ решения этой задачи?»

Обсуждение позволяет участникам группы осознать, что для выполнения общей задачи необходимо быстро ориентироваться в намерениях, тактике, состояниях других людей, согласовывать свои действия с действиями других. В ходе более детализированного обсуждения можно говорить о проявлении инициативы и проблеме принятия на себя ответственности за то, что происходит в группе.

УПРАЖНЕНИЕ «Знакомство»

Цель: познакомиться с членами группы; настроиться на работу «здесь и теперь».

Инструкция: «В начале работы каждому предлагается оформить визитку, где должно быть указано тренинговое имя. При этом можно взять себе любое имя: свое настоящее, игровое, имя своего друга или знакомого, литературного героя и т.п. Предоставляется полная свобода выбора. Ваше тренинговое имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Эти визитки крепятся булавкой на груди так, чтобы все могли прочесть ваше имя. В дальнейшем на всем протяжении занятий мы будем обращаться друг к другу по этим именам. У вас есть 5 минут для того, чтобы выбрать имя и сделать свои визитки. Затем мы сядем в круг и по очереди, называя себя, вы объясните, почему взяли именно это имя на время тренинга».

УПРАЖНЕНИЕ «Правила нашей группы»

Цель: подробно ознакомить участников с основными принципами социально-психологического тренинга, вместе продумать и принять правила работы именно этой тренинговой группы.

Инструкция: «После того, как выбраны имена, и мы познакомились, приступим к изучению основных правил социально-психологического тренинга и особенностей этой формы работы. В каждой тренинговой группе могут быть свои правила, но приведенные ниже лежат в основе работы практически всех групп. Сейчас мы обсудим основные из них, а затем приступим к выработке правил работы именно нашей группы. Поэтому внимательно выслушайте предлагаемые правила».

Объясняется суть следующих правил:

- Доверительный стиль общения. Для того чтобы получить наибольшую отдачу, добиться доверия между членами группы, следует предложить принять единую форму обращения друг к другу на "ты". Это психологически уравнивает всех, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта и т.д.
- Общение по принципу "здесь и сейчас". Во время тренинга необходимо говорить только о том, что волнует членов группы именно сейчас, обсуждать то, что происходит с ними в группе. Иначе, как проявление психологических защит, может проявляться стремление уйти в область общих рассуждений, заняться обсуждением событий, случившихся с другими людьми и др.
- Персонификация высказываний. Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому фразы должны звучать именно от себя (например, "Я думаю, что..."), а также, не должно быть безадресности (например, не "Многие не поняли меня", а "Вася и Коля не поняли меня").
- Искренность в общении. Во время работы группы необходимо говорить только правду. Если нет желания высказаться искренне, лучше промолчать. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе.
- Конфиденциальность всего происходящего в группе. Все, что происходит во время занятий, не разглашается. Это помогает быть искренним, способствует самораскрытию.
- Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего, мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не говорим "Ты мне не нравишься!", а "Мне не нравится твоя манера поведения!".
- Уважение говорящего. Когда высказывается кто-то из товарищей, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он хочет. Не перебиваем, не комментируем, а вопросы можно задать лишь после того, как он закончит высказываться.

- Активное участие в происходящем. Это норма поведения. Активно смотрим, слушаем. Не думаем только о собственном "Я". Только человек, активно участвующий в работе группы может взять что-то для себя.
- Правило "СТОП". Если кто-то не может в данное время говорить о какой-то проблеме, не готов, то он может отказаться от этого, сказав "стоп". Только необходимо взять всю ответственность за это на себя: группа не сможет помочь этому человеку.

УПРАЖНЕНИЕ «Автопортрет»

Цель: дать возможность участникам задуматься о своем Я, осознать свои сильные и слабые стороны.

Инструкция: «Каждому из нас в течение 5 минут предлагается составить подробную психологическую самохарактеристику, включающую не менее 5-6 сильных и слабых сторон своей личности. В этой характеристике не должно быть внешних примет, по которым можно сразу вас узнать. Это должно быть психологическое описание вашего характера, ваших привязанностей, взглядов на мир, на взаимоотношения людей и т.п. После написания характеристик вы сдадите их мне. Перемешав листы, мы начнем зачитывать «автопортреты». Остальные члены группы должны по тексту узнать автора. Вы вправе вносить коррективы в автопортрет участника».

Рефлексия:

- Что понравилось/запомнилось/получилось/ в ходе выполнения задания?
- С какими затруднениями столкнулись?
- Какие спорные моменты возникали?
- Какие у вас есть пожелания для дальнейшей работы?

Занятие 2

Цель: формирование Я-образа участников группы.

Задачи: осознание собственного Я-образа через отождествление себя с каким-либо предметом; получение вербальной и невербальной обратной связи.

РАЗМИНКА:

Участники становятся в круг.

Инструкция: *«Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к середине круга. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась одна чья-то рука. При этом постараемся не брать за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем. Раз, два, три».*

После того как тренер убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы «распутаться», не разнимая рук. Тренер тоже принимает участие в упражнении, но при этом во время «распутывания» активного участия в поисках вариантов не принимает. Во время выполнения

упражнения в группе достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае тренер должен спокойно сказать, что задача — решаемая, распутаться можно всегда. Упражнение может завершиться одним из трех вариантов:

1. Все участники группы окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, кто-то спиной, это неважно, главное, чтобы все последовательно образовали круг).

2. Участники группы образуют два или больше независимых круга.

3. Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке. Время, затрачиваемое группами на выполнение этого упражнения, может быть очень разным: в опыте нашей работы оно варьировалось от 3-5 минут до 1 часа. Одна группа отказалась от продолжения поисков решения.

Когда задача выполнена, можно обратиться к группе с вопросами: «Что нам помогало справиться с поставленной задачей?» или «Что можно было бы делать иначе с тем, чтобы быстрее справиться с поставленной задачей?». В ходе обсуждения участники группы обычно приходят к мнению, что успешно решать такую задачу в ходе совместной деятельности помогает доброжелательное, бережное отношение друг к другу, забота о том, чтобы каждый чувствовал себя комфортно, постоянная ориентация в ситуации, учет мнения каждого, появление оригинальных новых идей и т. д.

УПРАЖНЕНИЕ.

Цель: настроиться на работу «здесь и теперь».

Инструкция: «Что изменилось у вас за время, пока мы не виделись? Какие значимые, запоминающиеся события произошли?».

УПРАЖНЕНИЕ «Рассказ от имени какого-либо предмета»

Цель: осознание собственного Я-образа через отождествление себя с каким-либо предметом; снятие психологической защиты.

Инструкция: «Вам предлагается походить по комнате и выбрать какой-либо предмет, который, по вашему мнению, больше всего похож на вас, и рассказать о себе от имени этого предмета. После вашего рассказа у остальных участников группы есть возможность задать уточняющие и интересующие их вопросы к данному предмету».

УПРАЖНЕНИЕ «Зеркало»

Цель: получение вербальной и невербальной обратной связи; снятие эмоционального напряжения.

Ведущий предлагает выйти в круг добровольцу, который будет "смотреть в зеркало"

Инструкция: *«Задача добровольца только по отражению в "зеркале", точнее в двух "зеркала", определить, кто из членов группы подошел к тебе сзади. Эти два "зеркала", разумеется, будут живыми. Одно будет молчащим: оно сможет объяснять тебе, кто находится за твоей спиной,*

только с помощью мимики и жестов. Второе "зеркало" - говорящее. Оно будет объяснять, что это за человек, конечно, не называя его имени. Выбери из группы тех двоих, кто станет молчащим и говорящим "зеркалом"».

После того, как игрок сделал выбор, ведущий дает "зеркалам" более подробную инструкцию:

«"Зеркала" встают рядом у стены. Основной игрок – перед ними. Все остальные участники группы располагаются за его спиной и по одному бесшумно подходят к нему сзади. Отражение "зеркалами" происходит по очереди. Сначала работает молчащее "зеркало". Если основной игрок не может угадать человека за спиной, то вступает "говорящее зеркало" и произносит одну - только одну! - фразу. Если игрок опять не угадывает, то снова - можно по-другому - отражает молчащее "зеркало" и так далее. Задача игрока - угадать человека за спиной как можно быстрее.

Для "зеркал" есть определенные условия.

Молчащее "зеркало" фактически не ограничивается в способах "отражения" человека за спиной основного игрока. Но не стоит акцентироваться только на изображении чисто внешних особенностей людей и тем более подчеркивать какие-то физические характеристики.

На *говорящее* же "зеркало" накладывается ряд четких ограничений. Во-первых, естественно, запрещено называть имя человека за спиной основного игрока. Во-вторых, описывая этого человека, нельзя ссылаться на воспоминания о событиях с участием этого человека вне группы. В-третьих, следует избегать простых описаний внешности. Это разрешается только в третьей фразе.

Через несколько минут ведущий предлагает сменить основного игрока, а тот получает право поменять и "зеркала".

Рефлексия:

- Что понравилось/запомнилось/получилось/ в ходе выполнения задания?
- С какими затруднениями столкнулись?
- Какие спорные моменты возникали?
- Какие у вас есть пожелания для дальнейшей работы?

Занятие 3.

Цель: формирование Я-образа участников группы.

Задачи: обеспечить каждому участнику тренинга возможность получения индивидуальной и групповой оценки его личности, а также дать ему возможность обратной связи с группой.

РАЗМИНКА:

Упражнение выполняется в парах. Тренер предлагает каждому выбрать себе в пару того члена группы, которого он знает меньше всех остальных (наименее знакомого члена группы).

Инструкция: «Данное упражнение включает несколько заданий. Каждое задание рассчитано на определенное время. Я буду говорить, что надо делать, буду следить за временем и сообщать вам, когда оно закончится.

Задание 1. В течение двух минут молча смотрим друг на друга.

Задание 2. Каждому из вас дается две минуты, в течение которых вам предлагается рассказать своему собеседнику, кого вы видите перед собой. Рассказ лучше начать словами: «Я вижу перед собой...» и дальше говорить только о внешнем облике, не включая в рассказ оценочных понятий, а также слов, которые содержат информацию о личностных особенностях человека, например: добрые глаза, умный взгляд и т. п. Сначала один говорит четыре минуты, другой слушает, потом наоборот. Я скажу вам, когда надо будет поменяться ролями.

Задание 3. Каждому из вас дается пять минут для того, чтобы рассказать своему собеседнику, каким он (ваш собеседник) был, с вашей точки зрения, когда ему было пять лет. При этом можно говорить не только о внешнем облике, но и об особенностях поведения, характера.*

После того как первая пятиминутка завершится, ведущий предлагает тому участнику, который слушал рассказ о себе, в течение одной минуты сказать рассказчику, что в его рассказе было наиболее точным и что в его жизни было совсем не так.

Далее пять минут для рассказа дается другому участнику пары, а слушатель в конце рассказа получает одну минуту для обратной связи.

Задание 4. Каждому из вас дается пять минут для того, чтобы рассказать своему партнеру, какой он, с вашей точки зрения, человек. Вы можете говорить обо всем, что соответствует ответу на вопрос: «Какой человек мой собеседник?»

После выполнения всех четырех заданий участники садятся в круг, и каждому дается одна – две минуты, в течение которых предлагается представить своего партнера группе как человека, с которым всем вместе предстоит провести пять дней.

Данное упражнение дает самые разные возможности для его обсуждения. После его завершения группе можно задать вопросы: «Что вы чувствовали, когда слушали рассказ о себе?», «Выполнение какого из четырех заданий у вас вызвало наибольшие трудности?», «Какие впечатления возникли у вас в ходе выполнения упражнения?» и т. д.

В результате проведения этого упражнения улучшается групповая атмосфера, существенно сокращается дистанция между участниками группы. В то же время рефлексия опыта, приобретенного в процессе выполнения заданий, позволяет обсудить:

- 1) значение контакта глаз в ходе общения;
- 2) трудности, которые испытывают участники, когда они должны описывать другого человека, не давая оценок и не характеризую его личностные особенности;
- 3) стремление перенести свой опыт на другого человека, приписывая ему то, что свойственно прежде всего нам самим и т. д.

УПРАЖНЕНИЕ.

Цель: настроиться на работу «здесь и теперь».

Инструкция: «Сегодня начнем нашу работу следующим образом: каждый по очереди расскажет о своем состоянии и настроении в данный момент».

УПРАЖНЕНИЕ «Разговор на чистоту»

Цель: обеспечить каждому участнику тренинга возможность получения индивидуальной и групповой оценки его личности, а также дать ему возможность обратной связи с группой.

Инструкция: «Для человека, на мой взгляд, характерно любопытство: «А как меня воспринимают другие?». Для начала каждый напишет на листке свои положительные и отрицательные качества. Две эти колонки вам необходимо составить за 5 мин.

Итак, перед каждым — его видение самого себя. Скажем так: автопортрет. Второй этап упражнения позволит нам сравнить собственное представление о себе с тем, как мы выглядим в глазах других.

Возьмите, пожалуйста, еще по одному чистому листу. Его вы прикрепите себе на спину с помощью булавки. Этот лист будут заполнять ваши товарищи. Если вы хотите, чтобы вам говорили исключительно о ваших положительных качествах, то нарисуйте в верхнем углу листа солнышко. Так вы обозначите для окружающих свое пожелание стать обладателем коллекции комплиментов. В том случае, если у вас по какой-то причине есть необходимость устроить разговор "по гамбургскому счету" — без скидок на личности и обстоятельства, на чистоту, если вы не боитесь критики, то нарисуйте в углу листа тучу и молнию. И наконец, если вам интересно узнать о себе и плохое, и хорошее, то нарисуйте в углу листа вопросительные знаки. Теперь попросите товарищей закрепить подготовленный вами чистый лист у вас на спине. На груди повесьте лист, в котором вы произвели самооценку.

Мы начинаем! Вы можете свободно передвигаться по комнате, встречаться с товарищами по группе, читать "листы Самооценки", реагировать (но коротко!) на прочитанные "автооценки" записями на листах, закрепленных на спинах игроков. Не торопитесь выносить приговор, всмотритесь в партнера, вспомните, каков он в действительности в межличностных отношениях. Будьте ответственны за свои слова».

Упражнение проходит под негромкую музыку. Когда тренер заметит, что большинство встреч уже произошло, что упражнение теряет ритм, снижается интерес участников к процессу общения, он сделает музыку громче, обозначая тем самым скорый финал.

Группа рассаживается в круг. Ведущий предлагает желающим прочесть материал, накопившийся на их "наспинных" листах. Тот, кто не готов познакомить группу со всем написанным, может процитировать лишь избранные замечания своих коллег. Можно на этом этапе дать участникам возможность обратиться к товарищам с тем, чтобы узнать авторство тех или иных оценок, уточнить смысл записей и т. д.

УПРАЖНЕНИЕ «Ассоциация со сказочным героем»

Цель: получение участниками обратной связи через ассоциацию со сказочным героем; снятие психологической защиты.

Инструкция: *«Сейчас один доброволец выйдет из помещения. Остальные члены группы придумают какого-нибудь сказочного героя, с которым ассоциируется вышедший человек. Когда мы позовем добровольца, тот должен будет отгадать этого сказочного героя, задавая наводящие вопросы об особенностях и характере данного сказочного героя. При этом нельзя задавать вопросы о внешности героя. Остальные участники имеют право отвечать только «да» и «нет»».*

Рефлексия:

- Что понравилось/запомнилось/получилось/ в ходе выполнения задания?
- С какими затруднениями столкнулись?
- Какие спорные моменты возникали?
- Какие у вас есть пожелания для дальнейшей работы?

Занятие 4

Цель: формирование Я-образа участников группы.

Задачи: обеспечить каждому участнику тренинга возможность получения индивидуальной и групповой оценки его личности, а также дать ему возможность обратной связи с группой

РАЗМИНКА:

Все участники садятся в круг.

Инструкция: *«Давайте начнем сегодняшний день с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем это так. Первый участник встанет, подойдет к любому другому, поздоровается с ним и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подойдет к следующему, и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день».*

При обсуждении выполнения упражнения можно пойти либо коротким путем, задав вопрос: «Как вы себя чувствуете?», либо более длинным, поставив вопрос: «Расскажите, что вы чувствовали, когда высказывали пожелание кому-то из нас, и какие у вас были чувства, состояния, когда к вам обращались с пожеланиями на день?» При обсуждении может быть выдвинута идея, важная в тренинге партнерского общения, сотрудничества, ведения деловых переговоров, о том, что дискомфорт возникает в том случае, когда обращение к человеку не соответствует его потребностям, интересам.

Если во время выполнения упражнения тренер замечает, что многие участники группы испытывают трудности, то после завершения упражнения можно спросить группу именно о них. Вопрос может звучать так: «Какие у вас были трудности в ходе выполнения задания?» Такого рода вопрос выполняет двоякую функцию: с одной стороны, отвечая на него, человек

получает возможность отреагировать негативные эмоции, снять напряжение, возникшее в ходе упражнения; с другой стороны, ответы на этот вопрос позволяют осознать свой опыт и расширить его за счет мнений других участников. Осознание своего опыта в данном случае — это осознание тех барьеров, которые мешают людям быть более открытыми, искренними, лучше понимать и чувствовать других людей, их истинные потребности.

Модификация

Участники садятся в круг. У тренера в руках мяч.

Инструкция: *«Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому хотите пожелать, и одновременно говорите это пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить».*

УПРАЖНЕНИЕ «Стажеры-инопланетяне»

Цель: выработка умения соотнести качества работника с требованиями профессий.

Инструкция: «Представьте, что к вам прилетел инопланетянин на стажировку. Мы должны придумать и подробно описать, как он выглядит, какими качествами и особенностями он обладает. Затем все вместе мы попробуем подобрать для него профессию, которая больше всего ему подходит».

Рефлексия:

- Что понравилось/запомнилось/получилось/ в ходе выполнения задания?
- С какими затруднениями столкнулись?
- Какие спорные моменты возникали?
- Какие у вас есть пожелания для дальнейшей работы?

Занятие 5

Цель: расширение представлений и углубление знаний о различных профессиях.

Задачи: развитие умения выделять общее в различных видах профессиональной деятельности; показать участникам группы, что можно не ограничиваться одним профессиональным выбором; развитие умения соотносить личностные качества с требованиями различных профессий; расширение представлений о мире профессий, развитие умения находить различные профессии в одной и той же среде.

РАЗМИНКА:

Все участники становятся в круг.

Инструкция: *«Представим себе, что все мы — атомы. Атомы выглядят так (тренер показывает, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам). Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и я время от времени буду говорить какое-то число, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждой. Молекулы выглядят так (тренер вместе с двумя участниками группы показывает, как выглядит молекула: они стоят лицом друг к другу в кругу, касаясь друг друга предплечьями)».*

Во время выполнения упражнения, в котором тренер участвует вместе с группой, он не называет таких чисел, когда один участник группы может остаться вне молекулы, например, 3 при общей (вместе с тренером) численности 10 человек. В конце упражнения тренер называет число, равное количеству всех участвующих в упражнении.

Когда упражнение завершено и все заняли свои места, тренер может обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?» или «Можем ли мы приступить к работе?» и т. д.

УПРАЖНЕНИЕ «Идеальный профессионал»

Цели: развитие умения соотносить личностные качества с требованиями педагогических профессий.

Инструкция: «Сейчас я буду называть различные профессии из сферы человек-человек, а вы будете называть те личностные качества, которыми должен обладать идеальный специалист данной профессии».

УПРАЖНЕНИЕ «Среда - профессия»

Цели: расширение современных представлений о педагогической профессии, развитие умения находить различные варианты профессиональной реализации в одной и той же профессиональной среде.

Инструкция: «Сейчас мы будем по очереди бросать друг другу мяч. Человек, получивший мяч, называет вариант профессиональной реализации в сфере человек-человек. При этом среду можно называть как обычную, так и необычную».

Рефлексия:

- Что понравилось/запомнилось/получилось/ в ходе выполнения задания?
- С какими затруднениями столкнулись?
- Какие спорные моменты возникали?
- Какие у вас есть пожелания для дальнейшей работы?

Занятие 6

Цель: соотнести свой Я-образ с требованиями различных профессиональных реализаций в сфере образования.

Задачи: помочь участникам лучше понять суть различных вариантов профессиональных реализаций, дать им возможность побывать в роли представителей различных статусов (директор, завуч по самым разным направлениям, методист, наставник...); помочь участникам определиться с желаемыми условиями предпочитаемых вариантов самореализации в своей профессиональной деятельности и на основе этого подобрать соответствующие варианты.

РАЗМИНКА:

Участники садятся в круг.

Инструкция: *«Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано "слон", знайте, что у кого-то есть карточка, на которой также написано "слон"».*

Тренер раздает карточки (если в группе нечетное количество участников, тренер тоже принимает участие в упражнении).

«Прочтите, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого — найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки "вашего животного". Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча.

Когда вы найдете свою пару, оставайтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось».

После того как все участники группы нашли свою пару, тренер спрашивает по очереди у каждой пары: «Кто вы?»

Это упражнение обычно проходит очень весело, в результате у участников группы повышается настроение, снижается усталость. Оно способствует дальнейшему раскрепощению участников.

В то же время оно способствует развитию выразительного поведения, побуждает участников, с одной стороны, быть внимательными к действиям других, а с другой — искать такие средства самовыражения, которые будут понятны другим.

После завершения упражнения можно предложить поделиться впечатлениями, рассказать о том, как участники находили свою пару.

УПРАЖНЕНИЕ «Отгадай, кто я»

Цели: помочь участникам лучше понять суть различных профессиональных реализаций в сфере образования, дать им возможность побывать в разных ролях

Материалы: карточки с названиями различных вариантов профессиональных реализаций в педагогической сфере»

Инструкция: «Сейчас каждый из вас вытянет по одной карточке, на которой написаны различные варианты профессиональной реализации в педогики.

Эти карточки никому не показывать. Затем по очереди будем невербально показывать вытянутую вариант. Остальным предлагается отгадать, что это за вариант

УПРАЖНЕНИЕ «ФОРМУЛА-5»

Цель: помочь участникам определиться с желаемыми условиями возможной профессиональной реализации и на основе этого подобрать соответствующие себе вариант

Материалы: необходим набор карточек с характеристиками профессиональных реализаций для выбора «Формула-5».

Инструкция: «Сейчас я раздам вам карточки с характеристиками профессиональных реализаций. На каждой из них написаны либо цели, либо предмет, либо средства, либо условия и организация, либо особенности работы. Напротив каждой из них указан буквенно-цифровой символ. Вам необходимо выбрать для себя наиболее предпочитаемые цель, предмет, средства, условие и особенности труда, составив, таким образом, формулу желаемой профессиональной реализации. Затем каждому по очереди предлагается назвать свою формулу, а остальным предлагается подбирать варианты профессиональной реализации, соответствующие данной формуле».

Рефлексия:

- Что понравилось/запомнилось/получилось/ в ходе выполнения задания?
- С какими затруднениями столкнулись?
- Какие спорные моменты возникали?
- Какие у вас есть пожелания для дальнейшей работы?

Занятие 7

Цель: соотнести свой Я-образ с требованиями различных уровней педагогической профессий.

Задачи: дать возможность участникам соотнести свой образ с различными вариантами профессии – предметник, методист, наставник на основании знания участников друг о друге; повышение уровня осознания возможных препятствий (ловушек) на пути к профессиональным целям и представления о путях преодоления этих препятствий.

РАЗМИНКА:

Участники встают. Тренер предлагает одному из них какое-то время побыть в коридоре или другом помещении.

Инструкция: «Давайте возьмемся за руки так, чтобы у нас получилась цепь. Эта цепь изображает змею, а два крайних участника — ее голову и хвост. Как это часто бывает, змея сворачивается во всевозможные кольца — "запутывается". Давайте и мы "запутаемся"». Тренер помогает «змее» запутаться, предоставляя инициативу запутывания «голове». В процессе

запутывания можно перешагивать через сомкнутые руки, подлезать под них. В конце запутывания «голова» и «хвост» змеи могут спрятать свои свободные руки, но братья за руки они не должны.

Когда «змея» запуталась, тренер приглашает участника, находившегося за дверью, и предлагает ему распутать «змею». При этом ему можно сообщить, что у нее есть «голова» и «хвост». Процесс распутывания «змеи» иногда занимает немало времени, участник, который пытается это сделать, может сослаться на то, что задача эта невыполнима. В этом случае тренер побуждает его к продолжению работы, утверждая, что решить эту задачу можно, предлагая попробовать еще. Данное упражнение предполагает тесный физический контакт, способствует сближению группы. Кроме того, при обсуждении результатов упражнения могут появляться идеи о необходимости ориентации в ситуации, постоянной включенности в процесс ее разрешения, что способствует продвижению группы в содержательном плане.

УПРАЖНЕНИЕ «Кто есть кто?»

Цель: дать возможность участникам соотнести свой образ с различными степенями (П,М,Н) на основании знания друг о друге

Инструкция: «Сейчас я буду называть варианты профессиональной реализации педагога, каждый в течение нескольких секунд предлагается посмотреть на своих коллег и определить, кому подойдет в наибольшей степени тот или иной вариант. Далее я хлопну в ладоши и все по команде одновременно должны показать рукой на выбранного человека (наиболее подходящего для названного варианта)».

Еще перед началом упражнения ведущий может спросить у участников группы, какие варианты профессиональной реализации для них наиболее интересны и выписать эти варианты на лист бумаги, называя варианты из этого перечня. Это исключит случаи, когда названный вариант профессиональной реализации будет никому не интересна или неприятна.

УПРАЖНЕНИЕ «Ловушки-капканчики»

Цель: повышение уровня осознания возможных препятствий (ловушек) на пути к профессиональным целям и представления о путях преодоления этих препятствий.

Инструкция: «Сейчас каждому из вас предлагается определить для себя конкретную профессиональную цель (поступление в конкретное учебное заведение; окончание данного заведения; оформление на конкретное место работы, конкретное профессиональное достижение и т.п.) и некоторые трудности на пути к профессиональной цели. Особое внимание обращаем на то, что трудности могут быть как внешними, исходящими от других людей или от каких-то обстоятельств, так и внутренними, заключенными в нас самих. Выделяя такие трудности, каждый обязательно должен подумать и о том, как преодолеть их. После этого по очереди каждый будет называть свои цели и трудности-ловушки, а также как можно было бы эту трудность

преодолеть. Все остальные участники игры могут предлагать другие трудности или способы преодоления для данного человека».

Рефлексия:

- Что понравилось/запомнилось/получилось/ в ходе выполнения задания?
- С какими затруднениями столкнулись?
- Какие спорные моменты возникали?
- Какие у вас есть пожелания для дальнейшей работы?

Занятие 8

Цель: Завершение работы в группе; получение участниками тренинга обратной связи; получение обратной связи ведущим; расставание.

Задачи: профессионально самоопределиться, опираясь на подсознание; попробовать себя в том или ином профессиональном статусе.

РАЗМИНКА:

Участники группы садятся в круг.

Инструкция: *«Сейчас вам будут розданы карточки с названиями цветов из радужного спектра, которые повторяются дважды, т. е. если вам, например, досталась карточка, на которой написано "красный", то вы знаете, что еще у кого-то есть такая же карточка. Я буду перечислять названия овощей и фруктов, и каждый раз должны встать те цвета, которые соответствуют названным овощам или фруктам. Иногда я буду произносить названия предметов, которые не являются овощем или фруктом. В этом случае все остаются сидеть. По ходу упражнения внимательно следите за действиями остальных участников группы. Постарайтесь понять, у кого какой цвет».*

В конце упражнения тренер предлагает объединиться в пары тем, кому достались одинаковые цвета. Объединение в пары происходит молча. После того как пары образованы, каждая пара по очереди говорит, какой у них цвет.

УПРАЖНЕНИЕ «Я через пять-десять лет»

Цели: снять напряжение, расслабиться; профессионально самоопределиться, опираясь на подсознание.

Инструкция: «Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь.

Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Кончики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта

волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и поднимается вверх по руке... До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... По венам и артериям правой руки бежит свежая обновленная кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки».

Текст, приведенный выше, полностью повторяется для левой руки. В конце обязательно дать установку относительно дыхания и сердца.

«Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствует приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются - от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он - в районе солнечного сплетения. Словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Если вы лежите, то ваша спина ощущает добрую силу земли через поверхность, на которой вы лежите... Эта сила позволяет вам расслабиться и вливает в ваше расслабленное тело новую, свежую энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул... Из челюстей... Губы становятся мягкими и податливыми... Разглаживаются морщинки на лбу... Веки перестают подрагивать... Они просто сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Легкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо... Он приятен и добр - этот воздушный поцелуй... Воздух несет вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Все ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией...

Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого-то, может быть, это его собственный дом, для кого-то - это уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для кого-то - просто полянка в летнем лесу, где можно валяться в траве и увидеть над собой ослепительную голубизну... Побудьте немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого дорогого для вас места...

А теперь представьте себя через 5 (10) лет. Представьте как вы выглядите... Чем занимаетесь... Где и кем работаете... Подробно представьте, что вы делаете на работе. Какие чувства при этом испытываете. Проникнитесь этим чувством... (пауза). Завершите все свои дела... А теперь возвращайтесь сюда, в аудиторию...».

УПРАЖНЕНИЕ «Разыгрывание ситуаций»

Цель: попробовать себя в том или ином профессиональном статусе.

Материалы: карточки с ситуациями.

Инструкция: «Сейчас вы объединитесь по парам. Затем вам будут предложены карточки, где описаны различные ситуации. Вам в своих парах предлагается их «разыграть». После этого мы обсудим происходящее».

Рефлексия: обратная связь, подведение итогов.

- Что понравилось/запомнилось/получилось/ в ходе занятий?
- С какими затруднениями столкнулись?
- Какие спорные моменты возникали?
- Что нового для себя вы узнали?

ЛИТЕРАТУРА.

1. Битянова М. Система развивающей работы школьного психолога.// Школьный психолог. 2004. № 44.
2. Вачков И. Методы психологического тренинга в школе. // Школьный психолог. 2004. № 47.
3. Климов Е.А. Как выбрать профессию.- М. 1990.
4. Лаборатория для учащихся 10–11-х классов на тему "Составление личного профессионального плана", Бардина Елена Викторовна, учитель
5. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. - М., 1996.
6. Секреты выбора профессии или Путеводитель выпускника, Г. В. Резапкина, Москва, Издательство "Генезис", 2005г.