

Групповой психологический тренинг «От самоанализа личностных качеств – к бесконфликтному общению»

Повышение психолого-педагогической компетентности учителей в вопросах разрешения конфликтов



Е. А. Мантуш,
педагог-психолог высшей категории
гимназии № 7 г. Молодечно

В современном обществе профессиональная компетентность педагога рассматривается как условие достижения качества образования. Для того чтобы добиться высоких результатов, надо постоянно совершенствоваться, формировать у себя внутреннюю потребность не только в профессиональном, но и в личностном развитии.

В практике психолого-педагогического сопровождения учителей используются самые разнообразные формы организации взаимодействия (мастер-класс, групповой тренинг, открытый микрофон, семинар и семинар-практикум, диспут и дискуссия, круглый стол, ролевая игра и др.). Вашему вниманию предлагается групповой психологический тренинг «От самоанализа личностных качеств – к бесконфликтному общению».

Групповой психологический тренинг представляет собой совокупность активных методов практической психологии, которые используются с целью формирования навыков самопознания и саморазвития. Привлекательность и активное использование тренинга в работе с педагогами связаны с рядом его специфических свойств. В частности, один из известных специалистов в области применения групповых методов работы с людьми К. Рудестам отмечает следующие преимущества данного способа решения психологических проблем:

- возможность получения обратной связи и поддержки от людей, имеющих общие проблемы или переживания с конкретным участником группы;
- принятие ценностей и потребностей других людей;
- ощущение себя принятым и принимающим, пользующимся доверием и доверяющим, окруженным заботой и заботящимся, получающим помощь и помогающим;

- идентификация себя с другими и использование установившейся эмоциональной связи при оценке собственных чувств и поведения;
- облегчение процесса самоисследования и самораскрытия.

По своей сути тренинг представляет собой форму обучения, присвоения новых навыков, открытия в себе иных психологических возможностей. Особенность этой формы общения состоит в том, что участник тренинга занимает в ней активную позицию, а усвоение навыков происходит в процессе проживания, чувствования, совместной деятельности.

Тема. От самоанализа личностных качеств – к бесконфликтному общению.

Цель: повышение психолого-педагогической компетентности учителей в вопросах изучения личностных качеств.

Задачи:

- мотивировать педагогов на развитие и совершенствование своих коммуникативных умений;

- формировать навыки выбора способов разрешения проблемных ситуаций, возникающих в процессе деятельности;
- обогащать словарный запас педагогов понятиями, обозначающими различные эмоциональные состояния;
- способствовать повышению у педагогов уровня развития коммуникативных умений посредством практических упражнений и игр;
- создавать комфортную психологическую атмосферу, активизировать потенциал группы.

Ход тренинга

I. Организационный этап

1. Сообщение темы, цели и задач

2. Упражнение «Аллитерация имени»

Цели: знакомство участников тренинга, снятие эмоционального напряжения.

Участники рассаживаются по кругу. Каждый называет свое положительное качество, которое начинается с той же буквы, что и его имя. Ведущий начинает: «Меня зовут интересная Ирина». Второй участник продолжает: «Меня зовут ласковая Лена» и т. д.

Ведущий рассказывает притчу «Все в твоих руках».

Ведущий. В наших руках – возможность создать в школе такую атмосферу, в которой дети будут чувствовать себя комфортно. Для успешного эмоционального развития ребят необходимо наличие определенных условий: удовлетворение потребностей в положительных эмоциональных контактах с окружающими, в любви и поддержке, активном познании и информационном обмене, самостоятельной деятельности по интересам, в общении и сотрудничестве со взрослыми и сверстниками, самореализации и признании достижений окружающими. Что вы ожидаете от нашего тренинга? (*Ответы участников.*)

Как вы знаете, человек хорошо усваивает какую-либо информацию, когда сам активно участвует в ее поиске. Сегодня каждый из вас получает возможность активно участвовать в групповой работе. Давайте определим правила работы.

- ✓ **Общение по принципу «здесь и сейчас».** Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно здесь и сейчас.
- ✓ **Конфиденциальность.** Все, что происходит во время тренинга, не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам быть искренними и чувствовать себя свободно.

Благодаря этому правилу участники смогут доверять друг другу и группе в целом.

✓ Персонификация высказываний.

Безличные слова и выражения типа «Большинство людей считают, что...», «Некоторые из нас думают...» заменяют на «Я считаю, что...», «Я думаю...».

✓ Искренность в общении. Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь.

✓ Уважение к говорящему. Когда кто-то говорит, то мы его внимательно слушаем и не перебиваем, давая возможность высказаться. И лишь после того как он закончит говорить, задаем свои вопросы или высказываем свою точку зрения.

3. Упражнение «Мотивация»

Цели: вовлечение участников в совместную групповую деятельность, выявление мотивации и степени готовности каждого педагога к продуктивной совместной работе.

Ведущий. Предлагаю каждому из вас изобразить схему по следующему алгоритму:

1) в середине листа нарисуйте квадрат и впишите в него такие ваши личностные особенности, которые вам кажутся важными для работы с детьми;

2) вокруг квадрата напишите те личностные качества, которые вы не можете использовать в профессиональной деятельности, потому что с вашей точки зрения, они не нужны и, более того, являются даже неуместными;

3) обсудите свои варианты в группе и представьте групповой результат. Время на выполнение – 10 минут.

Вопросы для обсуждения

- ✓ Какими личностными проявлениями надо пожертвовать во время работы?
- ✓ Какие свойства личности все же можно интегрировать в профессиональную жизнь?

4. Упражнение «Самодиагностика»

Цели: оценка личностного потенциала участников, организация рефлексии.

Ведущий. Прошу вас пронумеровать по степени важности качества в графах «Идеал» и «Я – реальное» (личностные качества).

Черты характера	Идеал	Я – реальн
Ум		
Практичность		
Находчивость		
Дружелюбие		
Целеустремленность		

Усердие		
Сильная воля		
Работоспособность		
Трудолюбие		
Организованность		
Порядочность		
Здоровье		

Вопросы для обсуждения

- ✓ Какие чувства вызвало это задание?
- ✓ Какой можно сделать вывод?

5. Упражнение «Закончи фразу»

Цель: предоставление участникам возможности сравнить уровень самооценки с оценкой своих способностей и возможностей коллегами.

Ведущий предлагает закончить фразу «Я хороший педагог, потому что...».

II. Информационно-практический этап

1. Мини-лекция «Понятие агрессивности и конфликта»

Ведущий. Общение – сложный многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание другого человека. Компонентами любого длительного общения, кроме приятного и полезного проведения времени, являются ссоры, обиды. Возникает вероятность конфликта. Конфликт – это взаимодействие, которое строится в форме борьбы, противостояния, столкновения личных интересов, ценностей, взглядов, позиций и зачастую сопровождается негативными эмоциями.

Среди людей бытует мнение, что конфликт нельзя предвидеть и регулировать. Но это ошибочное мнение, дилетантский взгляд. Конфликт – это еще одна форма общения людей, иногда более продуктивная и эффективная, чем обычная беседа. Конфликт может быть регулируемым при низкой конфликтности субъектов. При повышенной конфликтности, отсутствии средств для устранения проблем его регулировать весьма сложно. Как следствие, повышается агрессивность участников конфликта.

Агрессивность – это свойство личности, выражющееся в готовности к агрессии. Агрессивность имеет качественную и количественную характеристики, различную степень выраженности. Возможно, незначительная выраженность деструктивного компонента человеческой активности является необходимой для индивидуального развития, т. к. формирует у человека способность противостоять разрушению. Чрезмерное же развитие агрессивности начинает

определять весь облик человека, который становится конфликтным, не способным к сознательной кооперации.

2. Мозговой штурм «Педагогические ситуации»

Цель: выработка конструктивных способов разрешения педагогических конфликтных ситуаций.

Участники делятся на группы по два (три) человека. Каждая группа получает от ведущего листок с описанием ситуации, которую нужно проанализировать.

Ведущий. Перед вами – ряд затруднительных педагогических ситуаций. Познакомившись с содержанием каждой из них, выберите из числа предложенных вариантов реагирования на данную ситуацию такой, который с педагогической точки зрения приемлем. Если ни один из предложенных вариантов ответов вас не устраивает, то можно указать свой.

Ситуация 1

Вы приступили к проведению урока, все учащиеся успокоились, установилась тишина, и вдруг в классе кто-то громко засмеялся. Когда вы, не успев ничего сказать, вопросительно и удивленно посмотрели на учащегося, который засмеялся, он, глядя вам прямо в глаза, заявил: «Мне всегда смешно смотреть на вас и хочется смеяться, когда вы начинаете вести занятия».

Ваша реакция:

1. «Вот тебе и на!».
2. «А что тебя смешит?».
3. «Ну и ради бога!».
4. «Ты что, дурачок?».
5. «Люблю веселых людей».
6. «Я рад(а), что создаю тебе веселое настроение».

Ситуация 2

В самом начале занятия или уже после того, как вы провели несколько занятий, учащийся заявляет вам: «Я не думаю, что вы как педагог сможете нас чему-то научить».

Ваша реакция:

1. «Твое дело – учиться, а не учить учителя».
2. «Таких, как ты, я, конечно, ничему не смогу научить».
3. «Может быть, тебе лучше перейти в другой класс или учиться у другого учителя?».
4. «Тебе просто не хочется учиться».
5. «Мне интересно знать, почему ты так думаешь».
6. «Давай поговорим об этом подробнее. В моем поведении, наверное, есть что-то такое, что наводит тебя на подобную мысль».

Ситуация 3

Учитель дает учащемуся задание, а тот не хочет его выполнять и при этом заявляет: «Я не хочу это делать!».

Ваша реакция:

1. «Не хочешь – заставим!».
2. «Для чего же ты тогда пришел учиться?».
3. «Тем хуже для тебя, оставайся неучем. Твое поведение похоже на поведение человека, который назло своему лицу хотел бы отрезать себе нос».
4. «Ты отдаешь себе отчет в том, чем это может для тебя закончиться?».
5. «Не мог бы ты объяснить, почему?».
6. «Давай сядем и обсудим: может быть, ты и прав».

Ситуация 4

Учащийся разочарован своими учебными успехами, сомневается в своих способностях и в том, что ему когда-либо удастся как следует понять и усвоить материал, и говорит учителю: «Как вы думаете, удастся ли мне когда-нибудь учиться на отлично и не отставать от остальных ребят в классе?».

Ваша реакция:

1. «Если честно сказать, сомневаюсь».
2. «Да, конечно, в этом ты можешь не сомневаться».
3. «У тебя прекрасные способности, и ялагаю на тебя большие надежды».
4. «Почему ты сомневаешься в себе?».
5. «Давай поговорим и выясним проблемы».
6. «Многое зависит от того, как мы с тобой будем работать».

Ситуация 5

Ученик говорит учителю: «На два ближайших урока, которые вы проводите, я не пойду, так как в это время хочу сходить на концерт молодежного ансамбля (варианты: погулять с друзьями, побывать на спортивных соревнованиях в качестве зрителя, просто отдохнуть от школы)».

Ваша реакция:

1. «Попробуй только!».
2. «В следующий раз тебе придется прийти в школу с родителями».
3. «Это твое дело, тебе же сдавать экзамен (зачет). Придется все равно отчитываться за пропущенные занятия, я потом тебя обязательно спрошу».
4. «Ты, мне кажется, очень несерьезно относишься к занятиям».
5. «Может быть, тебе вообще лучше оставить школу?».
6. «А что ты собираешься делать дальше?».
7. «Мне интересно знать, почему посещение концерта (прогулка с друзьями, посещение

соревнования) для тебя интереснее, чем занятия в школе».

8. «Я тебя понимаю: отдыхать, ходить на концерты, бывать на соревнованиях, общаться с друзьями действительно интереснее, чем учиться в школе. Но я, тем не менее, хотел(а) бы знать, почему это так важно для тебя».

Ситуация 6

Ученик, увидев учителя, когда тот вошел в класс, говорит ему: «Вы выглядите очень усталым и утомленным».

Ваша реакция:

1. «Я думаю, что с твоей стороны не очень прилично делать мне такие замечания».
2. «Да, я плохо себя чувствую».
3. «Не волнуйся обо мне, лучше на себя посмотри».
4. «Я сегодня плохо спал, у меня немало работы».
5. «Не беспокойся, это не помешает нашим занятиям».
6. «Ты очень внимательный, спасибо за заботу!».

Ситуация 7

«Я чувствую, что занятия, которые вы ведете, не помогают мне», – говорит учащийся учителю и добавляет: «Я вообще думаю бросить занятия».

Ваша реакция:

1. «Перестань говорить глупости!».
2. «Ничего себе, додумался!».
3. «Может быть, тебе найти другого учителя?»
4. «Я хотел бы подробнее знать, почему у тебя возникло такое желание».
5. «А что, если нам поработать вместе над решением твоей проблемы?».
6. «Может быть, твою проблему можно решить как-то иначе?».

Ситуация 8

Учащийся говорит учителю, демонстрируя излишнюю самоуверенность: «Нет ничего такого, что я не сумел бы сделать, если бы захотел. В том числе мне ничего не стоит усвоить и предаваемый вами предмет».

Ваша реакция:

1. «Ты слишком хорошо думаешь о себе».
2. «С твоими-то способностями? Сомневаюсь!»
3. «Ты, наверное, чувствуешь себя достаточно уверенно, если заявляешь так!».
4. «Не сомневаюсь в этом, так как знаю, что если ты захочешь, то у тебя все получится».
5. «Это, наверное, потребует от тебя большого напряжения».
6. «Излишняя самоуверенность вредит делу»

Ситуация 9

В ответ на соответствующее замечание учащийся говорит, что для того, чтобы усвоить учебный предмет, ему не нужно много работать: «Меня считают достаточно способным человеком».

Ваша реакция:

1. «Это мнение, которому ты вряд ли соответствуешь».
2. «Те трудности, которые ты до сих пор испытывал, и твои знания отнюдь не говорят об этом».
3. «Многие люди считают себя достаточно способными, но далеко не все на деле таковыми являются».
4. «Я рад(а), что ты такого высокого мнения о себе».
5. «Это тем более должно заставить тебя прилагать больше усилий в учении».
6. «Это звучит так, как будто ты сам не очень веришь в свои способности».

Ситуация 10

Учащийся говорит учителю: «Я снова забыл принести тетрадь (выполнить домашнее задание и т. п.)».

Ваша реакция:

1. «Ну вот, опять!».
2. «Не кажется ли тебе это проявлением безответственности?».
3. «Думаю, что тебе пора начать относиться к делу серьезнее».
4. «Я хотел(а) бы знать, почему».
5. «У тебя, вероятно, не было для этого возможности?».
6. «Как ты думаешь, почему я каждый раз напоминаю об этом?».

III. Рефлексивно-обобщающий этап

Упражнение «Как прогнать гнев?»

Цель: освоение педагогами техник саморегуляции.

Ведущий. Предлагаю каждому из вас индивидуально записать способы, которые помогут справиться с гневом, затем объединиться в группы и выработать общие правила.

Результаты работы групп

- Назовите вслух свое чувство, эмоциональное состояние («Я очень недовольна, я рассердилась», «Я разгневана, но это скоро пройдет»).
- Назовите причину своего гнева и попробуйте найти причину в плохой погоде (но ни в коем случае не вините ребенка).
- Посмотрите в окно, переключите внимание.
- Выполните работу, связанную с высокой физической нагрузкой.
- Страйтесь разрядить обстановку смешными комментариями или действиями (но только в том случае, если это уместно).

Ведущий. От нас, педагогов, во многом зависит сохранение психологического здоровья детей, а для этого необходимо очень бережно относиться к собственному психологическому здоровью.

Для анализа нашей работы попрошу заполнить анкету.

Анкета «Обратная связь»

Имя участника _____

1. Степень включенности: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Что мешает вам быть включенным в занятие?
2. Назовите самые значимые (полезные) для вас эпизоды, упражнения, во время которых удалось в чем-то разобраться.
3. Что раздражало, вызывало напряжение, неприятие?
4. Ваши замечания и пожелания (по содержанию, по форме занятия и т. п.)

Ведущий. Уверенные в себе люди и хорошие специалисты умеют признавать свои ошибки, так как это делает их сильнее. Свободно и своевременно извиняйтесь, если знаете о своей ошибке. Умейте признавать свою неправоту. В другой раз вы сможете рассчитывать на такое же признание со стороны ваших коллег, учеников, знакомых или друзей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бодалев, А. А. Психология общения / А. А. Бодалев. – М., 2002.
2. Дудченко, В. С. Инновационные технологии: учебно-методическое пособие / В. С. Дудченко. – М., 2000.
3. Зимняя, И. А. Педагогическая психология / И. А. Зимняя. – М., 2004.
4. Леонтьев, А. А. Психология общения / А. А. Леонтьев. – М., 2005.
5. Полат, Е. С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования/ Е. С. Полат и др. – М., 2008.