

Тренинговое занятие для педагогов «Дарите добро друг другу»

Провела заведующий Лелюх Любовь Евгеньевна

Цель: тренинговое занятие направлено на сплочение педагогического коллектива, развитие коммуникативных навыков, эмоциональной устойчивости, доброжелательного отношения друг к другу.

Задачи:

- формирование благоприятного психологического климата;
- развитие умения работать в команде;
- сплочение группы;
- повышение самооценки;
- повысить коммуникативные навыки педагогов;
- повысить настрой на удачу, счастье, добро и успех;
- создание положительного эмоционального настроения;
- развитие чувства эмпатии.

Оборудование: шкатулка, загадка о доброте, мягкое сердечко, простые и цветные карандаши на каждого участника, бейджики, бланк-анкета обратной связи, спички, свеча, сердечки для каждого участника, английские булавки, бланк теста, игрушечный микрофон, пословицы о доброте, солнце с лучиками, магнитофон, запись доброй, спокойной музыки, клей, ручки, ватман с нарисованным сердцем.

Время проведения: 1,5-часа.

Ход тренинга

Заведующий: Здравствуйте, уважаемые коллеги! Сегодня я приготовила для вас ларец с волшебным даром. (Психолог открывает пустую шкатулку.) Нет, нет! Он не пустой. Там находится то, что глазами не увидишь, а можно почувствовать только сердцем, это маленькое солнце, имя которого вы сейчас узнаете.

Отгадайте загадку:

Слово это серьёзное,
Главное, важное.
То, что значит оно,
Очень нужно для каждого.
В нём забота и ласка,
Тепло и любовь.
В нём стремленье
На помощь прийти
Вновь и вновь.
Это качество в сердце
У многих живёт
И о боли других
Позабыть не даёт.
И оно поважнее,
Чем лица красота.
Это наших сердец... (доброта).

Правильно!

Сегодня мы поговорим на тему «Дарите добро друг другу». Выясним значение доброты в жизни человека.

1. Упражнение «Моё имя».

Время: 5-10 минут.

Инструкция: Сейчас это веселое сердце побежит по вашим рукам. Тот, у кого оно окажется, должен назвать свое имя. Как только круг завершится, сердце побежит обратно, в другую сторону, и вы должны назвать имя, которым вас будут называть участники группы в период всего занятия. Желательно, чтобы имена не повторялись. А теперь напишите свои имена и оформите карточку-визитку.

Анализ упражнения:

- Какие чувства вызвало у вас это упражнение?
- Что вы хотите пожелать на предстоящий тренинг?

2. Упражнение «Комплимент».

Время: 5-7 мин.

Задание: придумать комплимент, соответствующий личностным качествам собеседника.

Инструкция: Вспомним слова Б. Окуджавы:

Давайте восклицать, друг другом восхищаться,
Высокопарных слов не стоит опасаться.
Давайте говорить друг другу комплименты,
Ведь это все любви счастливые моменты...!

Сегодня будем говорить друг другу комплименты. Выберите себе партнера для выполнения задания. Обмен комплиментами будет происходить в форме диалога. Нужно не только получить комплимент, но и обязательно его возвратить.

Комплимент принимается в определенной форме: Например: (1-й собеседник - Ты очень добрая...), (второй собеседник - Да, это так! А еще я ...) (добавляется положительное качество) и комплимент возвращается к говорящему.

Анализ упражнения:

- С какими трудностями вы столкнулись при выполнении данного упражнения?
- Были ли приятные моменты в упражнении, какие?

3. Упражнение «Сердце коллектива».

Время: 10 минут.

Инструкция: Знаете ли вы, что у каждого коллектива есть свое сердце. Я хочу, чтобы вы сейчас сделали друг другу что-нибудь приятное. Напишите свое имя на листочке бумаги. Это надо для того, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Я принесла большое сердце, которое и станет сердцем нашего коллектива. Придумайте дружескую приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытянули по жребию. Возьмите маленькое сердечко и запишите на нем то, что вы придумали. Затем мы приклеим все маленькие сердечки на наше большое сердце.

Обратите внимание на это огромное белое сердце. Оно не живое, не бьется и не трепещет. Но мы сейчас оживим его и вдохнем в него жизнь! Для этого надо немного. Просто взять и прикрепить свои маленькие сердечки на это большое сердце. Посмотрите, как оно на ваших глазах оживает! И это наше групповое сердце будет биться с нами всё занятие!

Анализ:

- Какие чувства и эмоции вызвало у вас это упражнение?
- Понравилось ли вам это упражнение?
- Что вам нравится в этом сердце?
- Легко ли было сказать что-нибудь приятное?
- Нравится ли вам то, что написано на других сердечках?

4. Упражнение «Продолжи предложение».

Время: 5 минут

Инструкция: У кого в руках окажется волшебный микрофон, тот должен продолжить предложение:

- Добро — это ... (способность поступаться собственными интересами ради блага других ...).
- Добрый человек похож на ... (на ясное солнышко, мамочку, весенний цветок ...).

5. Игра «Закончи пословицу».

Время: 10 мин.

Инструкция: Представьте, что доброта-это наука, у которой есть свои законы. Слова в них перепутались. Восстановите законы доброты – соберите пословицу из словосочетаний и скажите, в чем заключается ее смысл.

Начало пословиц Окончание пословиц

Для хорошего друга - не жаль ни хлеба, ни досуга.

1. Злой плачет от зависти, - а добрый — от жалости.
2. Свет не без - добрых дел.
3. Лихо помнится, - а добро век не забудется.
4. Без друга - на сердце вьюга.
5. На добрый привет – добрый совет.
6. Тому тяжело, - кто помнит зло.
7. Старый друг лучше - новых двух.
8. Доброму человеку и - чужая болезнь к сердцу.
10. Кто скоро помог - тот дважды помог.
11. Доброму и сухарь – на здоровье, - а злому и мясное не впрок.
12. Добрые умирают, да дела - их не пропадают.
13. Добрым быть – добрым и слыть.

6. Упражнение «Я хвалю себя за....»

Время: 5 мин.

Инструкция: Во время этого упражнения у вас появится возможность повысить свою самооценку. Похвалите себя за свои добрые дела, которые вы делали. Необходимо продолжить фразу «Я хвалю себя за то, что я...»

7. Тест «Добрый ли я?»

Время: 15 мин.

Инструкция: Сейчас мы проведем тест. Каждый из вас сможет проверить какой вы, всегда ли вы внимательны и добры к окружающим? Вам предлагаются вопросы и бланк ответов, в котором против каждого номера вопроса нужно указать “да” или “нет”.

1. У тебя появились деньги. Смог бы ты истратить все, что у тебя есть, на подарки друзьям или родным?
2. Товарищ делится в разговоре с тобой своими проблемами или неприятностями. Если тема тебе не интересна, дашь ли ты это понять собеседнику?
3. Твой партнер плохо играет в шахматы или в другую игру. Будешь ли ты ему поддаваться, чтобы он не терял интерес к игре?
4. Нравится ли тебе говорить людям приятное, чтобы поднять их настроение?
5. Часто ли ты используешь злые шутки?
6. Свойственна ли тебе мстительность, злопамятность?
7. Будешь ли ты поддерживать разговор с товарищем, если данная тема тебя совершенно не интересует?
8. С желанием ли ты применяешь свои способности для пользы других людей?
9. Бросаешь ли ты дело, когда уже очевидно, что ты с ним не справишься?
10. Если ты уверен в своей правоте, будешь ли ты выслушивать аргументы другого человека?
11. Будешь ли ты выполнять работу по просьбе родителей, если она не входит в твои обязанности (что-то выполнить за кого-то из домочадцев, например)?
12. Станешь ли ты передразнивать кого-то, чтобы развеселить своих друзей?

Теперь давайте посмотрим как правильно подсчитать баллы.

Одно очко за каждый утвердительный ответ на вопросы 1, 3, 4, 7, 11 и за отрицательный ответ на вопросы 2, 5, 6, 8, 9, 10,12.

Результаты:

Больше 8 очков. Ты любезен, нравишься окружающим, умеешь общаться с людьми. У тебя много друзей. Одно предостережение: никогда никому не позволяй злоупотреблять твоей добротой.

От 4 до 8 очков. Твоя доброта — вопрос случая: добр ты не с каждым. Для кого-то ты идешь на все, но старайся быть равным со всеми, чтобы не было на тебя обид.

Менее 4 очков. Тебе предстоит сложная работа над собой.

Вывод: Творите добро ради самого добра, будьте в этом бескорыстны!

8. Упражнение «Магическая свеча».

Время: 5 мин.

Инструкция: в народе говорят: «Добро творит чудеса». Зажжём свечу (звучит добрая музыка) и представим, что она магическая. И отныне, кто возьмёт её в руки, превращаются в фею. Включите фантазию, представьте, что бы вы сделали, став сказочной феей?

Начните так:

- Если бы я стала феей, я бы сделала так...

9. Упражнение «Солнце доброты».

Время: 10 мин.

Инструкция: в честь хороших людей, которые здесь собрались зажжём на небе «Солнце доброты». Для этого на лучиках солнца, которые я вам раздам, напишите черты, присущие хорошему, доброму человеку. (Например: отзывчивость, жалость, милосердие, сопереживание и др.)

10. Игра-тренинг “Волшебный цветок добра”.

Время: 5 мин.

Инструкция: Встаньте в круг, слегка вытяните руки вперед ладонями вверх и закройте глаза. Представьте себе то, что я вам сейчас скажу. (Можно включить красивую, приятную мелодию.)

Нарисуйте в своем воображении цветок добра и хорошего настроения. Положите его на обе ладони. Почувствуйте, как он согревает вас: ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. И вам хочется ее послушать. Мысленно поместите все добро и хорошее настроение этого цветка внутрь, в свое сердце. Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляет вам радость. У вас появляются новые силы: силы здоровья, счастья и радости. Вы чувствуете, как ваше тело наполняется удовольствием и радостью. Как приятно вашему лицу, как хорошо и радостно становится вашей душе...

Вас обвевает теплый, ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение. Ведь добро – это здорово.

А теперь откройте глаза. Посмотрите вокруг. Возьмитесь за руки. Глядя друг другу в лицо, пожелайте чего-нибудь хорошего. (Участники выполняют.)

Я хочу, чтобы вы запомнили то, что вы сейчас чувствуете, и взяли с собой, уходя из этой комнаты. Теплые чувства и хорошее настроение будут по-прежнему с вами...

Не забывайте, что в этом огромном мире многие люди нуждаются в доброте ваших сердец.

11. Упражнение «Что тебе пожелать, человек мой дорогой?».

Время: 10 минут.

Инструкция: Сядьте удобнее, образуя большой круг, и посмотрите на это чудесное сердечко, которое находится у меня в руках. Сейчас оно весело побежит по вашим рукам. Тот, у кого окажется сердечко, выскажет впечатления и пожелания участникам группы. Все остальные должны внимательно слушать, не перебивая и не разговаривая, уважая своих коллег.

Анализ:

- Что принес вам этот день?
- Помог ли он сделать для себя какие-то выводы, что-то осознать?
- Ваши впечатления от сегодняшнего занятия.

12. Рефлексия «Чему я научилась».

Время: 5 мин.

Инструкция: допишите неоконченные предложения

Я научилась....

Я узнала, что....

Я была удивлена тем, что.....

Мне понравилось,.....

Я была разочарована тем, что....

Самым важным для меня было....

Обсуждение по кругу:

- Чему научилась сегодня?
- Что буду использовать в своей работе?

Всем спасибо за активное участие!!!

13. Упражнение «Подводим итоги».

Время: 5 мин.

Психолог: я говорю вам огромное спасибо за Вашу работу. И желаю вам, чтобы доброта всегда жила в ваших сердцах.

Добрым быть совсем, совсем непросто,
Не зависит доброта от роста,
Не зависит доброта от цвета,
Доброта – не пряник, не конфета.
Добрым быть совсем, совсем не просто,
Не зависит доброта от роста,
Доброта приносит людям радость
И взамен не требует награды.
Доброта с годами не стареет.
Доброта от холода согреет.
Если доброта, как солнце, светит,
Радуются взрослые и дети.
Только надо, надо добрым быть
И в беде друг друга не забыть.
И завертится Земля быстрей,
Если будем мы с тобой добрей.

До свидания!!!