

Тренинг-практикум
«Адаптация молодых специалистов
в первые дни работы»

Арсанова А.М-педагог-психолог

Сегодня образование воспринимается большинством людей как приоритетное направление общественного развития. Появилась потребность в профессиональных педагогах. Работодатели заинтересованы в таких педагогах, их немного, их имена передаются из уст в уста - такие педагоги всегда востребованы. Отвечая на вопрос, в чем секрет популярности того или другого учителя или воспитателя, родители восхищаются психологическими характеристиками педагога, его умением создать позитивную атмосферу на занятиях, сохраняя педагогическую компетентность. Ежедневная работа педагога - достаточно большая нагрузка на психику. Почти 70% педагогов находятся в состоянии постоянного напряжения, особенно молодые.

Цель тренинга: способствовать психологической адаптации молодых педагогов к условиям работы в школе.

Задачи тренинга:

- сформировать умение работать в команде;
- сформировать положительную самооценку;
- определить проблемные зоны у участников в личностной и деятельностной сферах;
- развить профессиональное мастерство.

Продолжительность занятия: 2 часа.

Количество участников: 6-8 человек.

Ход проведения тренинга адаптации молодых педагогов

1. Слово психолога.

Чтобы хорошо работали молодые педагоги, им нужна уверенность, приятные эмоции. Но много трудностей и сложных ситуаций предстанут в процессе педагогического труда учителя-новичка. Сегодня мы познакомимся лучше друг с другом, почувствуем поддержку друг друга, научимся преодолевать проблемы с легкостью.

2. Упражнение «Знакомство»

Цель: узнать побольше о каждом члене группы.

3. Упражнение «Дерево ожиданий»

Цель: осознать и определить, что каждый участник ожидает от тренинга и сравнить свое ожидание с другими.

Участникам раздаются стикеры в виде листочков, на которых каждый делает записи, чего именно он ждет от тренинга. После этого бумажки прикрепляются на плакате с изображением дерева.

4. Правила работы в группе.

Цель: обсуждение и принятие правил всеми членами группы

- говорить по очереди, а не всем одновременно;
- не перебивать говорящего;
- критиковать идеи, а не лицо, которое их высказывает;
- соблюдать «правило поднятой руки»;
- предлагать собственные варианты;
- уважать все высказанные мнения;
- сохранять конфиденциальность;
- испытывать толерантность;
- сохранять доброжелательность.

5. Упражнение «Экран настроения»

Цель: создание доброжелательной атмосферы, позитивного настроения в коллективе.

- По кругу передаются карточки с забавным изображением эмоций. Каждый участник запоминает номер карты, на которой нарисована та или иная эмоция, соответствующая его настроению.

Карточка, которую избрало большинство, прикрепляется к стенду «Экран настроения». (Изображений может быть несколько).

Вопросы для обсуждения:

- Какое у нас сейчас настроение?
- Оно будет способствовать нашей работе?
- Почему так важно начинать новое дело в хорошем настроении?

6. Упражнение «Добрые пожелания».

Цель: формирование товарищеских отношений.

Задача: участникам необходимо по кругу передать друг другу какое-нибудь хорошее пожелание с помощью мимики и жестов.

7. Притча «Все в твоих руках»

Очень давно в старинном городе жил Мастер, окруженный учениками. Самый способный из них однажды задумался: «Есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошел на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал ее между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошел к Мастеру и спросил:

- Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любой момент сжать их ради своей истины. Несмотря на руки ученика, Мастер ответил:

- Все в твоих руках.

Вопросы для обсуждения:

- От чего зависит, будут ли хорошие отношения с другими людьми, или будет ли ваша работа плодотворной?

8. Тест «Психологический портрет учителя»

Инструкция. Этот тест поможет вам определить свой стиль преподавания и узнать о некоторых особенностях своей нервной системы. Отвечая на вопрос, не забывайте, что неправильных ответов быть не может - могут быть только не искренние. Из предложенных трех вариантов ответа выбирайте тот, который точнее всего отражает ваши мысли, чувства, реакции, и отмечайте в соответствующей ячейке крестиком или другим значком. Результаты тестирования будут известны только вам, потому что обработка теста делаться вами самостоятельно.

1. В воспитании важнее всего:

- 1) окружить ребенка теплотой и заботой;
- 2) сформировать уважительное отношение к старшим;
- 3) выработать у нее определенные взгляды и умения.

2. Если кто-то в классе отвлекается, меня это раздражает настолько, что я не могу вести урок:

- 1) да;
- 2) в зависимости от настроения;
- 3) нет.

3. Когда ученик на уроке излагает факты, мне неизвестные, я чувствую:

- 1) интерес;
- 2) смущение;
- 3) раздражение.

4. Если класс не приведен в порядок, то:

- 1) я не могу начать урок;
- 2) я не обращаю на это внимания;
- 3) моя реакция зависит от ситуации.

5. Когда я веду себя несправедливо с учеником, то:

- 1) мне трудно признать это;
- 2) я могу признать свою неправоту;
- 3) таких случаев не было.

6. Для меня важнее всего:

- 1) отношения с учениками;
- 2) отношения с коллегами;
- 3) не знаю.

7. Некоторые ученики вызывают у меня раздражение, бывает трудно скрыть:

- 1) часто;
- 2) иногда;
- 3) никогда.

8. Присутствие на уроке посторонних:

- 1) вдохновляет меня;
- 2) никак не отражается на моей работе;
- 3) выбивает меня из колеи.

9. Я считаю своим долгом сделать замечание школьнику, если он нарушает порядок в общественном месте:

- 1) обычно;
- 2) нет;
- 3) в зависимости от ситуации.

10. Я с одинаковой теплотой отношусь ко всем своим ученикам:

- 1) не уверен;
- 2) нет;
- 3) так.

11. На перемене я предпочитаю общаться:

- 1) с учащимися;
- 2) с коллегами;
- 3) лучше побыть в одиночестве.

12. Я почти всегда иду на уроке в приподнятом настроении:

- 1) нет;
- 2) не всегда;
- 3) так.

13. У меня есть такие качества, которыми я превосхожу других;

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) не уверен.

14. Я предпочитаю работать под руководством человека, который:

- 1) дает четкие указания;
- 2) не вмешивается в мою работу;
- 3) предлагает простор для творчества.

15. Мне приходилось высказывать суждения о вещах, в которых я плохо разбираюсь:

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) не помню.

16. Случайные встречи с учениками за пределами школы:

- 1) дают мне удовольствие;
- 2) вызывают у меня чувство неловкости;
- 3) не вызывают у меня особых эмоций.

17. Бывает, что без явных причин я чувствую себя счастливым или несчастным:

- 1) часто;
- 2) изредка;
- 3) никогда.

18. Замечания со стороны коллег и администрации:

- 1) меня мало волнуют;
- 2) иногда задевают меня;
- 3) часто задевают меня.

19. Во время урока я придерживаюсь намеченного плана:

- 1) всегда;
- 2) предпочитаю импровизировать;
- 3) зависит от ситуации.

20. Мне случалось негативно отзываться о своих коллегах:

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) не помню.

21. С мнением, что каждого ученика нужно принимать таким, какой он есть:

- 1) я согласен;
- 2) не согласен;
- 3) что-то в этом есть.

22. Мне не хватает теплоты и поддержки со стороны близких и коллег:

- 1) да;

- 2) иногда;
 - 3) нет.
23. Мысль о предстоящей встрече с учениками и коллегами:
- 1) дает мне удовольствие;
 - 2) особых эмоций не вызывает;
 - 3) мне в тягость.
24. Когда я вижу, что ученик ведет себя вызывающе по отношению ко мне, то:
- 1) я воздам ему той же монетой;
 - 2) игнорирую этот факт;
 - 3) предпочитаю выяснить отношения.
25. Я добросовестно готовлюсь к урокам:
- 1) обычно;
 - 2) всегда;
 - 3) иногда.
26. В работе для меня важнее всего:
- 1) приверженность учащихся;
 - 2) признание коллег;
 - 3) чувство собственной необходимости.
27. Успех урока зависит от моего физического и психологического состояния:
- 1) часто;
 - 2) иногда;
 - 3) не зависит.
28. В дружеском отношении со стороны коллег:
- 1) я не сомневаюсь;
 - 2) уверенности нет;
 - 3) затрудняюсь ответить.
29. Если ученик высказывает точку зрения, которую я не могу принять, то:
- 1) я стараюсь исправить его и объяснить ему его ошибку;
 - 2) перевожу разговор на другую тему;
 - 3) пытаюсь понять его точку зрения.
30. Я опаздываю на работу:
- 1) регулярно;
 - 2) изредка;
 - 3) никогда не опаздываю.
31. Если при мне незаслуженно наказывают ученика, то:
- 1) я сразу заступаюсь за него;
 - 2) один на один сделаю замечание коллеге;
 - 3) считаю некорректным вмешиваться.
32. Работа дается мне ценой большого напряжения:
- 1) обычно;
 - 2) иногда;
 - 3) редко.
33. В своем профессионализме:
- 1) у меня нет сомнений;
 - 2) есть сомнения;
 - 3) не приходилось задумываться.
34. По-моему, в школьном коллективе важнее всего:
- 1) трудовая дисциплина;
 - 2) отсутствие конфликтов;
 - 3) возможность работать творчески.
35. Я откладываю на завтра то, что необходимо сделать сегодня:
- 1) часто;
 - 2) иногда;
 - 3) никогда.
36. С выражением «Я ничему не могу научить этого ученика, потому что он меня не любит»:

1) согласен полностью;

2) не согласен;

3) то в этом есть.

37. Мысли о работе мешают мне уснуть

1) часто;

2) изредка;

3) никогда не мешают.

38. На собраниях и педсоветах я выступаю с волнующими меня вопросами:

1) часто;

2) иногда;

3) предпочитаю слушать других.

39. Я считаю, что учитель может повысить голос на ученика:

1) если ученик этого заслуживает;

2) затрудняюсь ответить;

3) это недопустимо.

40. Правильный выход из конфликтной ситуации я нахожу:

1) не всегда;

2) не знаю;

3) всегда.

41. Во время каникул я испытываю потребность в общении с учащимися:

1) да;

2) нет;

3) иногда.

42. Я нахожу в себе достаточно сил, чтобы справиться с трудностями:

1) изредка;

2) обычно;

3) всегда.

43. Мне приходилось выполнять приказы людей, не вполне компетентных:

1) да;

2) не помню;

3) нет.

44. Непредвиденные ситуации на уроках:

1) только мешают учебному процессу;

2) лучше игнорировать;

3) можно эффективно использовать.

45. Мне случалось быть не совсем искренним с людьми:

1) да;

2) нет;

3) не помню.

46. В конфликте между учителем и учеником я в душе выбираю сторону:

1) ученика;

2) учителя;

3) храню нейтралитет.

47. В начале или в конце учебного года у меня проблемы со здоровьем:

1) как правило;

2) не обязательно;

3) проблем со здоровьем нет.

48. Мои ученики относятся ко мне с симпатией:

1) да;

2) не все;

3) не знаю.

49. Требования начальства не вызывают у меня протеста, даже когда кажутся не вполне обоснованными:

1) не вызывают;

2) не знаю;

3) вызывают.

50. Ответы на вопросы вызвали у меня осложнения:

1) да;

2) нет;

3) не помню.

Обработка результатов: подсчитайте сумму баллов в каждой строке и запишите цифры вышедших в свободных ячейках.

9. Упражнение «Достань звезду»

Цель: снять эмоционального напряжение.

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

«Представь себе, что ты стоишь на поляне. Над тобой - темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Поляна залита мягким, нежно-голубым светом. Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали? Найди на небе мысленным взором яркую звезду. Ту, которая напоминает тебе твою мечту? Хорошенько представь себе, чего бы ты хотел. А теперь открой глаза, глубоко вдохни, затаив дыхание и постарайся дотянуться до звезды. Это не просто: тянись сильнее, напряги руки, встань на носочки. Так, еще немного, ты уже почти достал ее. Есть! Ура! Выдохни и расслабься, твое счастье в твоих руках! Положи звезду перед собой в красивую корзину. Порадуйся, глядя на нее. Ты сделал что-то очень важное. Теперь можно немного отдохнуть. Закрой глаза. Опять мысленно посмотри на небо. Есть ли там еще звезды, напоминающие тебе о других заветных мечтах? Если есть, то внимательно присмотришься в избранные светила. А теперь открой глаза, вдохни и тянись к своей новой цели!»

10. Итог занятия «Дерево итогов»

На плакате с нарисованным деревом участникам предлагают высказать свои впечатления на бумажных отпечатках собственной ладони и закрепить их на ветвях дерева.

11. Притча «Об учителе и ученике»

- Долгие годы жил Ученик у Учителя познавая его мудрость. Кроме того, конечно, он делал много других необходимых для них обоим вещей: собирал хворост для костра, носил воду из источника, убирал в пещере, где они вдвоем жили, ходил на охоту. А когда к Учителю приходили люди за советом - Ученик внимательно слушал, что тот говорит. Иногда Учитель сам начинал рассказывать разные истории о дальних странах, об удивительных обычаях чужеземцев, о мудрецах, живших за морями, о мудрости их. Однако, это бывало очень редко, разве только когда к ним долго никто не приходил и Учителю становилось скучно - хотелось поговорить, а было не с кем. Остальное же время все их общение сводилось к поздравлениям с началом нового дня и пожеланиям доброй ночи. Даже по хозяйству, если это слово подходит к той нищете, в которой они жили, Ученик уже сам, без приказа Учителя, знал, что он должен делать.

Так они жили вместе долгие годы. Несмотря на скупость знаний, передаваемых учителем и скромностью их стола - Ученик за все эти годы ни разу даже не подумал о том, чтобы его покинуть. Но, однажды, Учитель заболел. Взгляд его помутился, он слег. Часто шептал, время от времени кричал, или просто бормотал что-то непонятное Ученику. И хотя ученик поил его отварами целебных трав, его продолжало трясти в лихорадке. Между тем люди, которые продолжали приходить к нему за советами, возвращались ни с чем. Учитель не мог им помочь, а Ученик считал себя не вправе давать советы вместо Учителя. И припасы пищи заканчивались, а Учитель все не поправлялся.

Однажды утром Ученик понял, если он сегодня ничего не заработает, то завтра им нечего будет есть. И когда пришли люди к Учителю, он не прогнал, а выслушал и посоветовал поступать так, как сам считал нужным. Так продолжалось день за днем. Между тем, Учитель начал поправляться. Он уже не бредил. Понемногу начал сидеть, потом начал просить Ученика выводить его на свежий воздух. Слушал, не вмешиваясь и не поправляя, поучения-установки Ученика людям, которые к ним приходили. Одним солнечным утром учитель понял, что уже вполне выздоровел. Он сам, опираясь только на палку-посох, вышел из пещеры. К тому времени, и Ученик вернулся из леса, где собирал целебные травы и ягоды.

- Здравствуйте, Учитель! - Поздоровался он, обрадовавшись, что Учитель сам вышел из пещеры.
- И действительно хороший день сегодня, очень хороший, - ответил Учитель.

- Чего изволите, Учитель? - Спросил Ученик.
 - А дашь слово, что исполнишь мое желание? - Улыбнулся в бороду старец.
 - Конечно! Сделаю все, что пожелаете, Учитель!
 - Ты хорошо подумал, прежде чем ответить? - Продолжал старик.
 - Да, Учитель!
 - Мое желание простое, - наконец объяснил наставник. - Хочу, чтобы ты немедленно покинул меня, мою пещеру, эту гору и никогда сюда не возвращался. Я благодарю Тебя за все, что Ты сделал для меня за все эти годы, которые мы вместе прожили. За то, что не дал мне умереть и вылечил, выходил меня, когда я болел. Но сейчас я здоров и хочу, чтобы Ты оставил меня.
 - За что, Учитель, вы меня прогоняете? - Только и смог спросить печально Ученик.
 - Не спрашивай меня больше ничего, собирайся и иди своей дорогой! - ответил Учитель.
- Ученику ничего не оставалось, как выполнить волю наставника. Долгие годы скитался он, дорогами мира, нося с собой обиду за неблагодарность Учителя. Но однажды, когда уже Ученик поседел-постарел ... Одним хорошим утром, проходя мимо дерева, увидел, как некая (он не знал ее имени) птичка выталкивает птенца из гнезда, заставляя его учиться самостоятельно летать. И в этот момент Ученик наконец понял смысл последних слов Учителя: «... и иди своей дорогой». «Каким же я был дураком!» - Сказал он себе. «Сколько лет я носил в сердце черную злобу вместо благодарности мудрому учителю». Он поднял голову, посмотрел на синее безоблачное утреннее небо. И ему почему-то стало легко-легко на душе, как будто с него упал страшный груз. «Идти своим путем», - улыбнулся он в седую бороду и пошел дальше.

Вопросы для обсуждения: притча заставила вас задуматься, а своей ли дорогой вы идете ...

12. Подведение итогов

Психолог предлагает участникам продолжить предложение:

- На сегодняшнем занятии я понял ...
- На тренинге мне понравилось ...

13. Выводы

Тренинг-это прежде всего изменения. Это трансформация. Это - обучение и тренировка новых навыков.

Тренинг-это процесс, в котором лицо приобретает новые навыки знаний и отношений. В результате лицо начинает работать по-новому.

Тренинг с начинающими педагогами позволит помочь молодому специалисту почувствовать уверенность и себе приобрести профессиональный опыт. Также поможет в создании и усилении имиджа успешного специалиста.

Кто постигает новое, лелея старое, тот может быть учителем.

Конфуций (мыслитель др. Китая)

Воспитателем и учителем надо родиться; им руководит природенный такт.

А. Дистервег

Самым важным явлением в школе, самым поучительным предметом, самым живым примером для ученика является сам учитель.

А. Дистервег (нем.педагог)

Чтобы научить другого, требуется больше ума, чем чтобы научиться самому.

М. Монтень (фран.писатель)

Если учитель имеет только любовь к делу, он будет хороший учитель. Если учитель имеет только любовь к ученику, как отец, мать, - он будет лучше того учителя, который прочел все книги, но не имеет любви ни к делу, ни к ученикам. Если учитель соединяет в себе любовь к делу и к ученикам, он - совершенный учитель.

Л. Толстой