

Тренинговое занятие для молодых специалистов «Осознание профессиональных страхов и пути их преодоления»

Цель: оказать помощь молодым специалистам в осознании профессиональных страхов и предложить пути их преодоления.

Задачи:

- Снять эмоциональное напряжение.
- Раскрыть понятие профессиональных страхов.
- Помочь молодым специалистам осознать свои профессиональные страхи.
- Рассмотреть возможности преодоления профессиональных страхов.

Оборудование: ватман, маркеры, бумага формата А4, ручки, бумага для записей, мяч, ящик с сюрпризом.

Ход проведения занятия:

1. **Разминка.** Начинается работа с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Участник бросает мяч тому, кому адресует свое пожелание и одновременно говорит его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Нужно внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараться никого не пропустить.
2. **Актуализация темы** (Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны общества к личности педагога, к знаниям и профессиональным навыкам молодых педагогов, их способности к прогнозированию, выработке новых адаптивных стратегий, роли молодого педагога в образовательном процессе в целом. Да и администрация поднимает планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии и т.д. Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными профессиональными страхами молодых специалистов). **Введение понятия профессиональных страхов** (Профессиональный страх – страх объектов или ситуаций профессионального взаимодействия. Профессиональные страхи становятся индикаторами трудностей профессиональной деятельности и становления молодого специалиста) **и их видов** (страх быть покинутым, не найти поддержки, страх оказаться непрофессионалом, страх перед контролем и пр.).
3. Молодые педагоги составляют реестр профессиональных страхов и классифицируют их с последующей характеристикой поведения. Подбираются примеры на различные варианты (молодой учитель – ученик, молодой учитель – учебный предмет, молодой учитель –

родитель, молодой учитель – опытный педагог, молодой учитель – администрация школы и др.) и записываются на ватмане. Затем проводится анализ этих ситуаций, поступков, действий молодого учителя и участников образовательного процесса, их коммуникации в решении проблемы.

4. **Упражнение "Идеальный педагог"**. На листе бумаги записываются качества идеального педагога. Затем они зачитываются, и психолог предлагает ответить на вопрос: "Где и когда вы видели такого педагога?" После ответов участников листы рвутся и выбрасываются. Данное упражнение предусматривает снятие психологического напряжения, тревожности и нацеливает на решение проблемы снятия профессиональных страхов.
5. **Решение проблемы «Как помочь молодым специалистам решить проблему снятия профессиональных страхов?»** предусматривает обучение следующему подходу: пассивное слушание (проявление проблемы); активное слушание (декодирование чувств участников образовательного процесса); обучение молодого специалиста анализу проблемы и поиску ее решения.

Техника активного слушания включает невербальные и вербальные компоненты. К невербальным относятся:

- установление перцептивного контакта с участниками образовательного процесса - позиция лицом к лицу; визуальный контакт на уровне глаз; заинтересованность во взгляде;
- теплая улыбка, мягкая интонация, умеренная громкость голоса и средняя скорость речи педагога;
- дистанция в пространстве между педагогом и участниками образовательного процесса в пределах 50-70 см.;
- невмешательство в активность и деятельность учащихся.

родитель, молодой учитель – опытный педагог, молодой учитель – администрация школы и др.) и записываются на ватмане. Затем проводится анализ этих ситуаций, поступков, действий молодого учителя и участников образовательного процесса, их коммуникации в решении проблемы.

4. **Упражнение "Идеальный педагог"**. На листе бумаги записываются качества идеального педагога. Затем они зачитываются, и психолог предлагает ответить на вопрос: "Где и когда вы видели такого педагога?" После ответов участников листы рвутся и выбрасываются. Данное упражнение предусматривает снятие психологического напряжения, тревожности и нацеливает на решение проблемы снятия профессиональных страхов.
5. **Решение проблемы** «Как помочь молодым специалистам решить проблему снятия профессиональных страхов?» предусматривает обучение следующему подходу: пассивное слушание (прояснение проблемы); активное слушание (декодирование чувств участников образовательного процесса); обучение молодого специалиста анализу проблемы и поиску ее решения.

Техника активного слушания включает невербальные и вербальные компоненты. К невербальным относятся:

- установление перцептивного контакта с участниками образовательного процесса - позиция лицом к лицу; визуальный контакт на уровне глаз; заинтересованность во взгляде;
- теплая улыбка, мягкая интонация, умеренная громкость голоса и средняя скорость речи педагога;
- дистанция в пространстве между педагогом и участниками образовательного процесса в пределах 50-70 см.;
- невмешательство в активность и деятельность учащихся, молчаливое, заинтересованное слушание.

Вербальные формы выражения эмпатии включают повторение высказываний собеседника и перефразирование, предполагающее более полное и углубленное описание чувств и переживаний собеседника педагогом, по сравнению с исходным высказыванием.

Навыки декодирования чувств участников образовательного процесса, эффективного вербального общения отрабатываются в специальных тренировочных упражнениях. Например: упражнение "уговаривание" - уговорить ребенка что-нибудь сделать методом перефразирования. Роль ребенка выполняет кто-либо из участников тренинга. Его задача: отказаться любыми путями от предложений педагога, используя слово "если"...

Техника «Я - сообщения (высказывания)» основана на уровне языка и на уровне чувств, «Я - сообщение» - сообщение, когда человек

напрямую говорит о том, что он чувствует без личностных оценок факта случившегося. Во-первых - сообщение о своих чувствах, Во-вторых - описание факта случившегося.

Полная структура «Я - высказывания» включает четыре компонента: описание чувств и эмоций педагога, характер своих профессиональных страхов или ситуации, вызывающей эти страхи, описание причин возникновения профессиональных страхов, указание возможных результатов и последствий пребывания педагогов в состоянии страха.

Отработка «Я-высказываний» на примере профессиональных страхов молодых специалистов (по кругу).

6. **Обучение конгруэнтной коммуникации** в системе отношений взаимодействия "молодой специалист – участник образовательного процесса", который базируется на идеях и принципах гуманистической психологии (К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Дрейкус). Данный метод строится на следующих принципах организации эффективного общения:

Во-первых, любой акт коммуникации должен быть направлен на укрепление степени самопринятия педагога, поддержание позитивного образа "Я".

Во-вторых, коммуникация должна строиться как безоценочная, т.е. необходимо избегать прямых оценок личности и характера участников образовательного процесса.

В-третьих, основной акцент в конгруэнтной коммуникации падает на отражение эмоциональных компонентов активности и деятельности участников образовательного процесса.

В-четвертых, молодой педагог в коммуникативном акте должен стать инициатором предложения кооперации и сотрудничества с участниками образовательного процесса в разрешении проблемных ситуаций. Реализация намеченных принципов требует использования ряда коммуникативных техник: техники эмпатического ("активного") слушания, техники использования "Я-высказываний" и техники разрешения конфликтных ситуаций.

7. **Знакомство и обсуждение принципа безусловного принятия человека**, ребенка. Способы безусловного (вербального и невербального) принятия ребенка. Упражнение для невербального принятия человека (упражнение «Рукопожатие»), упражнение, включающее вербальные способы принятия ("Мне нравится в тебе... и я хочу тебе подарить...").
8. **Подведение итогов.** Обратная связь (обмен впечатлениями друг о друге и о ходе занятия). Ритуал прощания («Ящик с сюрпризом»).