**Семинар для учителей предметников по подготовке к ЕНТ**

**Тема: «Психологическое сопровождение учителей**

 **в период подготовки к ЕНТ»**

**План работы семинара-тренинга**

* Тренинговые задания
* Информация о психологическом здоровье
* Работа в малых группах
* Индивидуальная работа
* Рефлексия занятия

**Цель семинара** - Показать методы и формы работы с педагогичским коллективом (снять напряжение, чувство тревоги, способствовать развитию умений самоанализа и преодолению психологических барьеров) в период подготовки к ЕНТ.

**Содержание тренинга:**

**1. Вступительное слово.**

**-** Добрый день, дорогие коллеги! Как всем вам известно, наша работа — работа педагога — требует от нас умения общаться как с детьми, так и со взрослыми. Поэтому мы должны учиться способам правильного, эффективного общения, развивать в себе умение оказывать психологическую поддержку как вербальными, так и невербальными средствами общения, знать принципы и методы общения.

**Выработка правил работы в коллектива.**

**Принцип “Я”:**

основное внимание каждого из нас должно быть сосредоточенно на том, что происходит с нами. Все высказывания должны строится с использованием личных местоимений единственного числа.

**Здесь и теперь:**

мы говорим только о том, что происходит с нами в данный момент. Какие мысли, чувства вы переживаете в данный момент.

**Искренность и открытость:**

 чем более откровенными будут рассказы о том, что вас волнует и интересует, чем более искренними будут выражения ваших чувств, тем более эффективной будет ваша работа.

**Конфиденциальность:**

все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно остаться внутри группы.

**Цель занятия определенное притчей**

Две лягушки забрались в погреб и попали в горшок со сметаной. Положение было безнадежным, и одна из лягушек не стала тратить силы, и пошла на дно. Другая же барахталась и вскоре ощутила что-то твердое: это она сама сбила из жидкой сметаны твердое масло. Оперлась она лапками на твердый масляный ком и выпрыгнула из горшка. Не падай духом, не умирай раньше смерти.

1. **Упражнение “Кто Я”**
* Возьмите лист бумаги, ручку и ответьте на вопрос “Кто я?”.
* Правильных и неправильных ответов тут быть не может. Ответ должен быть как можно более открытым и честным.
* По окончании работы рассмотрим самопрезентацию:
* не более 8- прячетесь, не открываетесь до конца.
* От 9-10- средний уровень.
* 10 и более – высокий уровень, думаете о себе, не стесняетесь себя.
* Более 20- вы перехитрили сами себя. Это не игра «Кто больше?”
* Рассмотрим самоописание: почти наверняка самоописание начинается с таких слов как: “Я учитель” или “Я мать”. Это ролевые, формально биографические характеристики. Если таких характеристик большинство Вы лишь сумма социальных ролей.
* В чем же тогда Ваша индивидуальность? Вычеркните ролевые высказывания все, что осталось это то, как Вы себя ощущаете. Как часто мы надеваем на себя маску учителя, но мы, прежде всего люди, которые любят себя, а через любовь к себе любят и весь мир. Каждый из нас глубоко индивидуален и в каждом из нас есть то, за что он себя любит

**2. Упражнение “Ассоциации”**

1. Если бы вы были бы животным, то каким…

2. Если бы деревом…

3. Если бы цветком,

4. Если бы погодой...

5. Если бы предметом мебели

6. Если бы спортом…

7. Если бы птицей…

8. Если бы напитком…

9. Если бы явлением природы…

10. Если бы музыкальным жанром…

11. Если бы книгой…

12. Если бы государством…

13. Если бы столовым или кухонным прибором…

 14. Если бы морем…

15. Если бы временем года…

16. Если бы печатным изданием…

17. Если бы геометрической фигурой…

18. Если бы медицинским препаратом…

19. Если бы телепередачей…

20. Если бы музыкальным инструментом…

21. Если бы транспортным средством…

22. Если бы чем-то съедобным…

***3. О психологическом здоровье***

***- состояние, характеризующее процесс и результат нормального развития субъективной реальности в пределах индивидуальной жизни; максима психологического здоровья есть единство жизнеспособности и человечности индивида.***

***Психологическое здоровье" характеризует личность в целом (в отличие от "психического здоровья", которое имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам),***

***Психологическое здоровье включает в себя разные компоненты жизнедеятельности человека***

***Психологическое здоровье = психическое здоровье + личностное здоровье***

* *состояние психического развития ребенка, его душевного комфорта;*
* *адекватное социальное поведение;*
* *умение понимать себя и других;*
* *более полная реализация потенциала развития в разных видах деятельности;*
* *умение делать выбор и нести за него ответственность*

**4. Звуковая гимнастика”**

Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки:

А — воздействует благотворно на весь организм;
Е — воздействует на щитовидную железу;
И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
О — воздействует на сердце, легкие;
У — воздействует на органы, расположенные в области живота;
Я — воздействует на работу всего организма;
М — воздействует на работу всего организма;
X — помогает очищению организма;
ХА — помогает повысить настроение.

**5. Упражнение на развитие памяти и образного мышления “Изобрази слово рисунком”.**

Участникам раздаются готовые бланки - 30 клеточек 5\*5.

Инструкция: Я буду диктовать слова, а вы внимательно слушайте и изобразите в виде рисунка или схемы так. Чтобы потом можно было воспроизвести. Итак: 1*трактор, 2игра, 3дневник, 4дыхание,5зеркало, 6душа, 7проблема, 8героиня, 9интерес, 10небо, 11простор, 12образование, 13котлета, 14мнение,15 вдохновение, 16детектив, 17совесть,18 кино, 19директор,20 обои, 21дыра, 22ложка,23 юмор, 24вокзал,25 мечта, 26число, 27стихотворение, 28сказка, 29клуб, 30таблица.*

**5. Упражнение "Паровозики".**

Сочетает возможность получить интересную информацию о себе, об отношении к подчинению и собственному руководству с возможностью просто подвигаться. “Паровозики” ездят по трое, стоя в затылок друг к другу. У первого и второго глаза закрыты — это вагоны. Третий глаза не закрывает, чтобы иметь возможность управлять тройкой, он — паровоз. Он держит за локти среднего, средний — первого. Движение происходит с разной скоростью (с ускорением, замедлением). Постепенно каждому дается возможность побыть и паровозом (управляющим тройкой), и средним вагоном (стоящим в середине), и первым вагоном (стоящим спереди).

 Какие чувства Вы испытали во время упражнения на каждой из позиций?

**Вопросы для обсуждения.**

Какая позиция для Вас была самой удобной?

 Легко ли Вам было, когда Вами руководили?

Легко ли было самому руководить?

Смог ли Вы абсолютно довериться ведущему?

Итог: в работе учителя мы выступаем в роли руководителя, а умеем мы это делать грамотно или же допускаем ошибку Вы увидели сами. Так , что каждый из нас должен стремиться грамотно и правильно управлять своим и вагонами знаний которые даем детям, чтобы эти вагончики никогда не сходили с рельсов.

**6.** “**Эхо” -** рефлексия занятия. Пожалуйста, закрасьте сектор круга насколько информация, полученная на семинаре полезна для вас.

**Семинар для учителей предметников по подготовке к ЕНТ**

**Тема: «Психологическое сопровождение учителей**

**в период подготовки к ЕНТ и Итоговой Государственной аттестации»**

**План работы семинара-тренинга**

* Тренинговые задания
* Информация о психологическом здоровье
* Работа в малых группах
* Индивидуальная работа
* Рефлексия занятия

**Цель семинара** –

Показать методы и формы работы с педагогичским коллективом (снять напряжение, чувство тревоги, способствовать развитию умений самоанализа и преодолению психологических барьеров) в период подготовки к ЕНТ.

Доклад

**«О психологическом здоровье»**

**Упражнение “Ассоциации”**

**1. Если бы вы были бы животным, то каким…**

**2. Если бы деревом…**

**3. Если бы цветком,**

**4. Если бы погодой...**

**5. Если бы предметом мебели**

**6. Если бы спортом…**

**7. Если бы птицей…**

**8. Если бы напитком…**

**9. Если бы явлением природы…**

**10. Если бы музыкальным жанром…**

**11. Если бы книгой…**

**12. Если бы государством…**

**13. Если бы столовым или кухонным прибором…**

 **14. Если бы морем…**

**15. Если бы временем года…**

**16. Если бы печатным изданием…**

**17. Если бы геометрической фигурой…**

**18. Если бы медицинским препаратом…**

**19. Если бы телепередачей…**

**20. Если бы музыкальным инструментом…**

**21. Если бы транспортным средством…**

**22. Если бы чем-то съедобным…**

**«Звуковая гимнастика»**

Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки:

А — воздействует благотворно на весь организм;
Е — воздействует на щитовидную железу;
И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
О — воздействует на сердце, легкие;
У — воздействует на органы, расположенные в области живота;
Я — воздействует на работу всего организма;
М — воздействует на работу всего организма;
X — помогает очищению организма;
ХА — помогает повысить настроение.

**Упражнение на развитие памяти и образного мышления “Изобрази слово рисунком”.**

Участникам раздаются готовые бланки - 30 клеточек 5\*5.

Инструкция: Я буду диктовать слова, а вы внимательно слушайте и изобразите в виде рисунка или схемы так. Чтобы потом можно было воспроизвести. Итак: 1*трактор, 2игра, 3дневник, 4дыхание,5зеркало, 6душа, 7проблема, 8героиня, 9интерес, 10небо, 11простор, 12образование, 13котлета, 14мнение,15 вдохновение, 16детектив, 17совесть,18 кино, 19директор,20 обои, 21дыра, 22ложка,23 юмор, 24вокзал,25 мечта, 26число, 27стихотворение, 28сказка, 29клуб, 30таблица.*

**Упражнение "Паровозики".**

Сочетает возможность получить интересную информацию о себе, об отношении к подчинению и собственному руководству с возможностью просто подвигаться. “Паровозики” ездят по трое, стоя в затылок друг к другу. У первого и второго глаза закрыты — это вагоны. Третий глаза не закрывает, чтобы иметь возможность управлять тройкой, он — паровоз. Он держит за локти среднего, средний — первого. Движение происходит с разной скоростью (с ускорением, замедлением). Постепенно каждому дается возможность побыть и паровозом (управляющим тройкой), и средним вагоном (стоящим в середине), и первым вагоном (стоящим спереди).

 **Какие чувства Вы испытали во время упражнения на каждой из позиций?**

**Вопросы для обсуждения.**

Какая позиция для Вас была самой удобной?

Легко ли Вам было, когда Вами руководили?

Легко ли было самому руководить?

Смог ли Вы абсолютно довериться ведущему?

**«Эхо»**

**-** рефлексия занятия. Пожалуйста, закрасьте сектор круга насколько информация, полученная на семинаре полезна для вас.

**Фотообзор семинара с педагогическим коллективом**