СТАРЫЕ ПЕСНИ О ГЛАВНОМ

*Семинар для психологов*

*Мы прекращаем играть не потому, что стареем;  
мы стареем, потому что прекращаем играть.*

***Бернард Шоу***

**О** необходимости работы психолога с педагогами говорил еще в конце 80-х годов доктор психологических наук Ю.З. Гильбух. Формулируя основные задачи школьного психолога, он ставил на первое место «повышение психологической культуры учителей». Однако еще и сегодня работа с педагогами является одним из сложных и мало разработанных направлений деятельности школьного психолога.

Действительно, если проанализировать тематику многочисленных конференций, круглых столов, семинаров школьных психологов, то несложно заметить, как мало внимания уделяется проблеме взаимодействия психолога и педагогов. Причин этому немало, и одна из них, по мнению многих психологов, связана с тем, что некоторые педагоги довольно активно сопротивляются любым предлагаемым им способам психологической работы с их профессиональными и личностными проблемами. Таким педагогам чаще всего свойственны частая смена настроения, утомляемость и раздражительность, эмоциональная холодность, сверхконтроль, нерешительность и тревожная мнительность, высокая деловая направленность личности.

И перед психологами встает вопрос: как организовать обучение педагогов? Какие формы можно использовать?

Залогом успешной работы психолога с педагогами является применение таких форм, когда педагоги сами имеют возможность принимать в обучении активное участие. Важной целью интерактивных методик является создание комфортных условий обучения, при которых обучаемый чувствует свою успешность, свою интеллектуальную состоятельность, что делает продуктивным и эффективным весь процесс обучения.

***Цель семинара:***актуализация темы «Интерактивные формы работы педагога-психолога с педагогами».

***Задачи:***

— ознакомить с эффективными методами работы психолога с педагогами;

— пополнить психологическую копилку новыми интерактивными методами/техниками;

— опробовать предложенные интерактивные методики/техники на себе;

— развить социальные навыки группового сплочения.

**ХОД СЕМИНАРА**

Участники в свободной форме распределяются по группам. Для эффективной работы образовавшиеся группы должны стать командами.

**Упражнение «Шарики»**

*Материал:* бумага формата А4, воздушные шарики на каждого участника (4–5 цветов — по числу команд), нитки, ручки, фломастеры, маленькие цветные листочки (в цвет шариков).

Каждая команда сидит отдельно. Вызывается первый представитель команды. Он получает листочки для работы (цвет выбирает самостоятельно). Второй представитель получает воздушные шарики, которые соответствуют цвету полученных ранее листочков. Третий получает нитки.

***Ведущий.*** *Первое задание — надуть шарики, второе задание — придумать название своей команде.*

*А теперь, пожалуйста, все встаньте. Посмотрите в потолок. Какая ассоциация приходит на ум, когда вы слышите словосочетание «Работа с педагогами»? Подберите для этого ключевое слово. Кто готов — садится и пишет свои слова на тех листочках, которые вы получили в начале упражнения.*

*Следующее задание — листочки оставьте на столе, возьмите свои вещи и пересядьте за следующий стол* *по часовой стрелке. Как видите, у вас на столах лежат листочки с ключевыми словами. Задание — составьте предложение, которое включало бы в себя все эти слова. Запишите его на листе.*

*Представитель команды с листочком, на котором написано предложение, идет в ту команду, из чьих слов составлено предложение*(определить можно по цвету)*. Задание — зачитать получившееся предложение, а все члены команды внимательно его слушают. Тот, кто услышит свое ключевое слово, должен хлопнуть в ладоши.*

*Следующий представитель команды вытягивает листочек с названием секции, в которой командам предстоит дальше работать.*

После того как участники узнали, в какой секции им предстоит работать, они высказывают свои предположения о содержании этой работы. После обмена мнениями начинается работа в секциях.

**СЕКЦИЯ № 1.  
«Гляжу в тебя, как в зеркало…»**

**Техника журнального фотоколлажа**

*Цель:* развитие социальных навыков группового сплочения.

*Задачи:*

*—* создание ситуации группового сплочения;

— снятие внутреннего напряжения;

— поиск резервов для более эффективной работы над самим собой, выделение причин возможных проблем;

— помощь педагогам в осознании скрытых проблем и резервных возможностей организма;

— осознание собственной ответственности за свои проблемы;

— выработка умения вовремя сбрасывать напряжение, снимать внутренние «зажимы», расслабляться.

*Условия проведения:* оптимальное число участников — 7–12 человек. Пространство для занятия организуется следующим образом: в центре класса сдвинутые парты, вокруг которых расставлены стулья.

*Материалы:* для работы потребуются листы плотной бумаги формата А3, цветные или черно-белые вырезки из газет и журналов, клей, ножницы, карандаши, фломастеры.

**Инструкция для участников и комментарий**

*1. Займите место за столом.*

*2. Создайте с использованием газетных или журнальных вырезок свой портрет. «Заселите» образ эмоциями и чувствами, подберите каждому из них соответствующее место и подходящую деталь. Придумайте название получившейся «картине» и короткий рассказ от имени самого первого изображенного вами чувства или всего изображения.*

На все дополнительные вопросы о содержании, деталях, способах создания портрета ведущему надо отвечать: «Как вы считаете нужным».

Во время работы педагогов над созданием своего образа психолог находится рядом. Он должен не мешать работе участников своими замечаниями или комментариями, а стремиться не препятствовать проявлению сильных, в том числе и негативных (если возникнут) эмоций. Не запрещается и самому ведущему создавать свою работу.

Диагностичными являются местоположение создаваемого образа, цветовая гамма, размеры, творческий подход и оригинальность. Как человек услышал инструкцию? Как видит свое пространство? Каковы его притязания? Предметом размышлений для психолога могут стать такие характеристики и признаки, как гамма чувств, красок, общий колорит образа, сравнительная насыщенность в изображении позитивных и негативных эмоций, а также степень преобладания тех или других. В этом же контексте важно оценить работу с позиций трудоемкости. Насколько этот процесс был энергичным? Много ли сил потрачено автором на создание задуманного образа? Полностью ли заполнен лист, или остались пустые места? Что можно сказать о степени интеграции элементов изображения? Как долго длилась работа над каждым из элементов, какие при этом возникали затруднения?

*3. Выберите место на стене для своей работы и прикрепите ее.*

Эти пункты инструкции содержат элементы социометрии. Следует обратить внимание на то, как ведет себя человек. Какое место он занял для своей работы: центр, сбоку, над всеми, внизу? Насколько бережно он относится к творчеству других участников? Некоторые учителя при выполнении этого задания накладывают свои листы на листки других участников; передвигают, не спросив разрешения и пр. Необходимо понаблюдать за поведением тех, чьи работы оказались сдвинутыми или частично закрытыми. Обижаются ли они, убирают ли работу «обидчика» или ведут себя как-то иначе? Есть ли кто-нибудь, кто расположил свой портрет отдельно от других участников? Если таковые имеются, то нужно предложить авторам присоединиться ко всем, чтобы не чувствовать себя отвергнутым группой.

*4. Каждый участник говорит, что он видит в образе своего коллеги. Автор портрета записывает по одному ключевому слову фразы.*

*5. Участники рассказывают о сюжете, о своих чувствах во время работы и о том, с какими высказываниями о своем образе они не согласны.*

Это этап вербализации и рефлексивного анализа, так как участники группы поочередно показывают и комментируют продукт своего творчества.

Далее обсуждаются особенности индивидуальной работы и группового взаимодействия. Важно, чтобы каждый не только осознал свои доминирующие эмоции, чувства, переживания, но и попытался предоставить обратную связь другим участникам, проявил эмпатию, оказал психологическую поддержку. Ведь именно в результате сопереживаний, возникающих в общении, постепенно изменяется и обогащается эмоциональный опыт личности.

Как правило, в процессе обсуждения «автопортретов» участники занимаются «терапией»: хвалят работы друг друга, уточняют замысел. Вербализация мыслей, ощущений, чувств, которые возникают в процессе индивидуальной и коллективной работы, придают арт-технике законченность. Человек, объясняя свой рисунок, может словами подправить то, что не удалось изобразить. Ведь так важно, когда тебя понимают! Следует выяснить, что бы он хотел изменить. В результате этой работы психолог видит место каждого участника в общей картине взаимоотношений.

Завершая занятие, стоит подчеркнуть успех всех и каждого. Обратить внимание на то, что из обычных журнальных вырезок получились нарядные, веселые, добрые портреты, которые очень удачно гармонируют друг с другом, как им надежно и уютно вместе.

**СЕКЦИЯ № 2.  
«Апельсиновый рай»**

**Арт-терапевтическое занятие для педагогов  
«Взаимоотношения в учительском коллективе»**

*Цель:*активизация интегративного, эмоционального, интуитивного мышления, а также объединение, стабилизация группы, создание благополучных межличностных отношений.

*Условия проведения:*оптимальное число участников — 13–15 человек (поделить на две группы). Пространство для занятия организуется следующим образом: в центре класса сдвинутые парты, вокруг которых расставлены стулья для работы двух групп.

*Материал:* для работы потребуется 2 листа плотной бумаги большого формата (лист около одного метра; желательно, чтобы не было соединительных швов), карандаши, краски, гуашь, фломастеры, кисти.

**Индивидуальная работа**

***Инструкция для участников и комментарий***

*1. Займите место за одним из столов.*

*2*. *Нарисуйте понравившимся цветом кружок размером с ладонь в любой части листа бумаги.*

Диагностичным является местоположение круга, цвет, размер, толщина контура. Как человек слышит инструкцию? Как видит свое пространство? Каковы его притязания?

*3.* *Нарисуйте еще один круг на листе.*

*4. Если очень хочется, можно нарисовать еще круги.*

*5. Обведите контуры рисунков.*

*6. Соедините линиями свои круги с теми кругами других участников, которые вам особенно понравились.*

Эти пункты инструкции содержат элементы социометрии. Следует обратить внимание, как ведет себя человек. Следует ли инструкции, выбирает ли круг по внешней привлекательности или предварительно выясняет, кто его нарисовал? Насколько бережно он относится к творчеству других участников? Некоторые учителя при выполнении этого задания пересекают линиями пространство других кругов и даже «захватывают» их для дальнейшей работы. Необходимо понаблюдать за поведением тех, чьи круги испорчены. Продолжают ли они работать, обижаются, делают новые рисунки, портят кружки обидчиков или ведут себя как-то иначе? Есть ли кто-нибудь, кто не провел ни одной линии к другим кругам? Есть ли круги, к которым не провели ни одной линии? Если такие круги на листе имеются, надо предложить авторам «заземлить» их с помощью линий, проведенных к краю листа. Иначе авторы могут почувствовать себя отвергнутыми группой.

*7. Заполните пространство своих кругов рисунками, символами, то есть придайте им индивидуальность.*

Можно предложить сначала разрисовать круги, а затем соединить между собой наиболее понравившиеся. Однако при этом снижается эффект социометрического выбора.

**Коллективная работа**

***Инструкция для участников и комментарий***

*1.* *Разрисуйте фон листа, то есть заполните пространство между линиями вокруг кругов.*

Психологу следует обратить внимание на то, как участники договариваются о содержании и способах выполнения задания: работают ли все вместе, создавая однообразный фон; делят ли лист на квадраты; рисуют ли индивидуально собственный вариант узора, обособляя тем самым свои круги; есть ли лидеры и недовольные в этой работе.

*2. Походите вокруг листа-картины, внимательно рассмотрите рисунки, подправьте, если хочется, фон.*

*3. Если автор позволит, поработайте в чужом пространстве.*

Так создается ситуация взаимопомощи. Благодаря совместным усилиям неудачные рисунки, к удовольствию автора, приобретают более привлекательный вид. Известно, что дети, да и многие взрослые, любят рисовать в чужих тетрадях. На этом занятии есть возможность для формирования бережного отношения к пространству другого человека.

*4.* *Есть желающие дорисовать что-нибудь в кружках других участников? Попробуйте договориться с автором.*

Важно понаблюдать, с какими намерениями человек внедряется на территорию коллеги. Насколько доброжелательно это сотрудничество? Некоторые взрослые, несмотря на уговоры, не позволяют вмешиваться в их пространство, не соглашаются на изменения в своем рисунке. Иногда ведут себя агрессивно и демонстративно.

*5. Напишите добрые слова и пожелания около рисунков, которые вам понравились. Не забудьте спросить разрешения у авторов. Будьте бережны к чувствам других!*

Это очень важный момент занятия. Как правило, складывается атмосфера взаимной симпатии и доброжелательного «заражения».

**Вербализация и рефлексия**

Группы вывешивают свои «картины» на стену. Каждый участник показывает свои рисунки и рассказывает о сюжете, о своих чувствах во время работы, читает, если хочет, добрые пожелания, которые ему написали другие участники.

**СЕКЦИЯ № 3.  
«Я — само совершенство»**

**Групповое занятие для педагогов**

*Цели занятия:*активизация процесса самопознания у педагогов; формирование адекватной самооценки профессиональных качеств и уровня притязаний; развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности.

*Оборудование:* доска, мел, мячик, бланки со шкалами для самооценивания (шкалы не подписаны), лист ватмана, восковые мелки, толстые фломастеры или маркеры.

*План занятия*

1. Приветствие. Постановка проблемы.

2. Разминка.

3. Упражнение «Имя — качество».

4. Работа в подгруппах по выявлению качеств совершенного педагога с различных точек зрения.

5. Работа в объединенной подгруппе.

6. Самооценивание по выбранным критериям и определение уровня притязаний каждого участника.

7. Обсуждение полученных результатов.

8. Арт-терапевтическое упражнение «Рисунок по очереди».

9. Анализ полученного изображения, вербализация чувств.

10. Упражнение «Комплимент».

11. Завершение занятия, прощание.

***Ведущий.*** *Здравствуйте, дорогие коллеги! Многим из нас свойственно стремление к самосовершенствованию. Что же такое совершенство? На сегодняшней встрече хотелось бы приблизиться к осознанию этого понятия с профессиональной точки зрения. Давайте для разминки по кругу назовем ассоциации со словом «Совершенство».*

Участники называют, например: идеал, образец, что-то неживое, застывшее, памятник, что-то прекрасное, но далекое и др.

***Ведущий.*** *В толковом словаре Ожегова есть определение: совершенство — это «полнота всех достоинств, высшая степень какого-нибудь положительного качества (довести до совершенства, верх совершенства)». Сейчас мы поищем у самих себя какие-либо достоинства, пусть несовершенные, но ярко выраженные положительные качества. Каждый по очереди называет свое имя и положительную черту своего характера, которая помогает в работе.*

(Можно предложить другой вариант: каждый по очереди называет свое имя и 1–3 присущих ему положительных качества на ту же букву, что и имя.)

*Услышали ли мы друг друга? Давайте вспомним, что сказал каждый участник.*

(Участники повторяют имена и высказывания коллег.)

*Первые черты совершенного педагога у нас уже есть, раскрываем тему дальше. Давайте посмотрим на себя глазами наших учеников. Для этого нам нужно разделиться на две подгруппы.*

*Первая подгруппа — это ученики начальной школы, вторая — старшеклассники. Сядьте удобнее, расслабьтесь, руки свободно лежат на коленях, почувствуйте опору под ногами, на стуле, закройте глаза, представьте себя ребенком в соответствующем возрасте. Какой бы вам хотелось видеть свою учительницу?*

По окончании упражнения участники в течение 5 минут обсуждают свои мысли с коллегами. Затем каждая группа формулирует и записывает на листочке 4 качества идеального, с их точки зрения, педагога.

Могу привести результаты работы подгруппы «младших школьников»: учительница должна быть добрая, красивая, веселая, справедливая.

Подгруппа «старшеклассников» назвала такие качества, как профессионализм (знание предмета, доступность изложения), организованность, современность, строгость.

***Ведущий.*** *На следующем этапе вы уже не дети, вы снова стали собой — взрослыми людьми, опытными педагогами. Сейчас вы объединитесь в одну группу и уже с вашей позиции предложите 4 качества совершенного педагога. Мы запишем их на доске*.

(В нашем примере это были следующие качества: справедливость, профессионализм, энергичность, чуткость.)

*Теперь мы с вами попробуем оценить себя по предложенным критериям. Самооценивание проводится анонимно, вы подписываете только шкалы на бланках. Уровень развития каждого выбранного вами качества можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самую низкую степень развития, а верхняя — наивысшую.*

*На каждой линии чертой отметьте, как вы оцениваете у себя развитие этого качества, стороны вашей личности в настоящий момент. После этого крестиком отметьте, какой уровень развития этих качеств был бы для вас желательным.*

(После выполнения этого этапа задания ведущий обращает внимание на местонахождение точек самооценки и уровня притязаний.)

*Если на ваших шкалах эти две точки совпадают или находятся близко друг от друга, то я вас поздравляю! Вам удалось приблизиться к вашему идеалу. Если же между ними есть расстояние — замечательно, вам есть к чему стремиться, это ваш потенциал, руководство к действию. И чем больше расхождение, тем интереснее задача!*

(Результаты остаются у участников для самоанализа.)

*А теперь мы в буквальном смысле сделаем штрихи к портрету нашего замечательного педагога.*

Участники выполняют арт-терапевтическое упражнение «Рисунок по кругу». Каждый подходит к листу ватмана, прикрепленного на доске, и делает несколько штрихов. И так до тех пор, пока у участников не появится ощущение завершенности портрета. Далее следует обсуждение полученного результата. Можно оценить новоявленного «педагога» по приведенным выше критериям, можно с осторожностью и юмором применить принципы оценки рисуночных тестов.

И в заключение — обмен впечатлениями и чувствами по поводу процесса и результата совместного творчества. Обычно эта часть проходит очень весело и живо. Вот некоторые высказывания участников: «Рисовали идеального педагога, а получилось… как всегда»; «Посмотрите, как она губки поджала и ручки сложила, прямо как я у доски!»; «Разве в таком виде можно на урок идти? Только на дискотеку» и др.

Как тут не вспомнить афоризм В. Вишневского: «Не доводи меня до совершенства!»

***Ведущий.*** *Наша встреча подходит к концу. Давайте сейчас к нашему портрету добавим несколько словесных штрихов. Назовите, пожалуйста, друг другу те сильные стороны и достоинства личности педагога, которые проявились сегодня.*

Участники выполняют упражнение «Комплименты» в любой модификации.

***Ведущий.*** *Наше занятие завершается. Если вернуться к теме, то ведь и понятие «совершенство» — это тоже что-то завершенное, свершившееся, законченное. Но ведь наш путь не завершен, мы-то с вами в движении. Достижение какой-то цели открывает впереди новые горизонты. Совершенству нет предела! Я желаю вам успехов на вашем жизненном пути!*

([*Окончание следует*](https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200800612))

*Семинар подготовили и провели психологи школ  
Ленинского района города Томска:  
Андрейченко Оксана Анатольевна (МОУ СОШ № 2),  
Бутакова Светлана Викторовна (МОУ СОШ № 11),  
Беч Евгения Сергеевна (МОУ СОШ № 11),  
Бурдо Евгения Олеговна (МОУ гимназия № 56),  
Гуслова Ирина Владимировна (МОУ гимназия № 56),  
Иванова Анна Валерьевна (МОУ гимназия № 56),  
Ионова Елена Николаевна (МОУ СОШ № 14),  
Малышко Любовь Валерьевна (МОУ СОШ № 48),  
Шарыпова Елена Владимировна (МОУ гимназия № 55),  
Шмыга Елена Николаевна (МОУ СОШ № 54).*

из журнала «Школьный психолог» методическая газета для педагогов-психологов издательский дом ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ, журнал №5 1-15 марта 2008 г. <http://psy.1> september/ru

СТАРЫЕ ПЕСНИ О ГЛАВНОМ

*Семинар для психологов*

Окончание. Начало см. в № [5](https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200800519)/2008

**СЕКЦИЯ № 4.  
«Ногу свело? Руки вверх!»**

**Мини-тренинг для педагогов**

***Цели:*** снятие эмоционального и мышечного напряжения, сплочение коллектива и профилактика профессионального сгорания педагогов.

**I. Знакомство**

***Ведущий.****Любой тренинг начинается с процедуры знакомства членов группы. Всем известны традиционные способы, приемы и методы приветствия. Давайте попробуем испытать новые эмоции*.

***Задачи:***

— презентация себя в круге;

**—** телесный контакт с другими участниками группы;

**—** освоение пространства круга;

**—** развитие творческого мышления.

Можно использовать одно из предложенных упражнений.

• Каждый участник группы называет свое имя и черту характера, которая начинается на первую букву имени.

• Прохлопать свое имя любой частью тела, например:

а) ладонями, но только их тыльной стороной;

б) стопами ног, внутренней их частью;

в) коленями;

г) плечами;

д) лбами (но очень осторожно).

***Ведущий.****А теперь ваши варианты, мы готовы их попробовать.*

В следующем упражнении участники должны разбиться на «первый–четвертый».Каждый «первый» складывает руки за головой так, чтобы локти были направлены в разные стороны. Каждый «второй» упирается руками в бедра так, чтобы локти были направлены в разные стороны.Каждый «третий» кладет левую руку на левое бедро, правую руку — на правое колено, чтобы локти были направлены в разные стороны.Каждый «четвертый» держит на груди руки, сложенные крест-накрест, чтобы локти были направлены в разные стороны.

За пять минут все должны поздороваться с как можно большим числом участников, назвав свое имя и коснувшись локтями.

Обсуждение своих ощущений и чувств участниками группы.

**II. Основная часть**

***Задачи:***

— сплочение группы;

— развитие концентрации и переключения внимания.

***Упражнение «Туфелька»***

Все разуваются. Обувь перемешивается и раскладывается в разных углах комнаты. Участники берутся за руки. Их задача — обуться, не разрывая рук. Если круг рвется, размыкаются руки, то все начинается сначала.

***Упражнение******«Хор»***

Выбирается водящий, который выходит из комнаты. Остальные вспоминают строчку из стихотворения, или пословицу, или поговорку. Среди участников распределяются слова этой пословицы (поговорки или строчки из стихотворения). Когда водящий возвращается в кабинет, участники дружно хором произносят каждый свое слово из загаданной строчки. Водящий должен отгадать, что загадали участники, с трех попыток.

***Упражнение*** ***«Перевоплощение»***

Участники должны мысленно выбрать любую вещь, которая им нравится больше других. Вообразить себя этой вещью и рассказать от ее лица о цвете, фактуре, функциональном предназначении, возрасте, чувствах, ощущениях этой вещи.

По кругу каждый участник представляет свой рассказ. Другие отгадывают, какая вещь загадана. Участники невольно проецируют свои переживания на эту вещь, отождествляя себя с ней, тем самым происходит отреагирование отрицательных эмоций. Упражнение также формирует навык детализации, необходимый для эффективности переключения и концентрации внимания, и способствует поддержанию положительного эмоционального фона, атмосферы творческого подъема.

По завершении работы происходит обсуждение.

**III. Заключительная часть**

***Задачи:***

— обеспечение обратной связи;

— снятие мышечного и эмоционального напряжения.

***Упражнение «Рисунок своего настроения»***

Раздать фломастеры, цветные карандаши, листы бумаги, можно использовать музыкальное сопровождение.

Участникам предлагается передать на бумаге свое настроение, чтобы оно было понятно другому человеку. Через несколько минут каждый передает свой рисунок соседу справа, которому предлагается внести добавления, не меняя настроения рисунка. Далее рисунки передаются по кругу до тех пор, пока они не вернутся к своим авторам.

***Упражнение* *«Ха-ха, хи-хи!»***

Все встают лицом в круг. Сначала участники выбрасывают вперед правую руку ладонью вверх, произнося при этом громко вслух: «Один, два, три, четыре, пять». То же самое левой рукой. Затем все кладут руки на пояс, наклоняют туловище вперед и пять раз громко произносят слово: «Ха!» Далее, оставив руки на поясе, отклоняют туловище назад и произносят слово: «Хи!» — тоже пять раз. Упражнение повторяется еще несколько раз, только быстрее, и количество произносимых слов сокращается до одного.

**СЕКЦИЯ № 5.  
«Вместе весело?!»**

***Цель:*** развитие профессионально значимых качеств педагогов (учеников): умение слушать, умение объяснять.

**Часть I**

В первой части используется набор популярных тестов.

***Тест 1. Кто виноват в ситуации?***

*Девушка по имени Ирина больше года встречалась со своим парнем Женей и недавно переехала в его квартиру. И вот в один прекрасный день Женя узнал, что Ирина изменила ему с его лучшим другом Павлом. Поздним вечером Женя устроил грандиозный скандал и велел Ирине немедленно убираться из его дома, не став слушать ее попытки оправдаться. Ирина позвонила Павлу, чтобы тот приехал на машине и забрал ее с вещами. Но Павел не захотел встречаться с Женей и отказал Ирине, сославшись на занятость. Ирина выбежала на улицу, даже не успев собрать вещи, и пошла куда глаза глядят. По дороге ее сбила случайная машина, которой управлял мужчина по имени Тимофей. У него не было при себе документов, и он предпочел скрыться с места происшествия.*

*Бригада врачей прибыла только через полчаса. Пострадавшую отвезли в больницу, но дежурный врач по имени Роман не стал осматривать Ирину, сказав, что его смена закончилась, а у него срочные дела. Роман пообещал, что через несколько минут придет его сменщик, который произведет осмотр и окажет необходимую помощь.*

*Роман ушел домой, а его сменщик, врач по имени Анатолий, не вышел на работу по причине того, что накануне отмечал рождение племянника и не рассчитал свою дозу алкоголя. В результате Ирина скончалась в приемном покое от внутреннего кровотечения.*

В этой истории шесть действующих лиц: Ирина, Женя, Павел, Тимофей, Роман и Анатолий. Проанализируйте весь рассказ и решите, кто, по-вашему, главный виновник происшествия. Впишите его имя под первым номером. Далее впишите имена остальных по мере убывания их вины.

**Ключ**

Первые два качества вы не простите никогда. Третье и четвертое качества, вероятно, сможете простить, если ситуация будет тому благоприятствовать, хотя дастся вам этого нелегко. Пятое и шестое качества простить сможете и, возможно, даже попытаетесь каким-то образом повлиять на любимого человека, захотите помочь ему избавиться от них, хотя, в сущности, это будет абсолютно бесполезным.

***Ирина — измена.*** Главная героиня обозначает именно это качество. В принципе, все несчастья начались именно с измены. Если вы считаете, что виновата Ирина, то в жизни вы никогда не простите любимому человеку измену, что бы ни говорили, рассуждая. И даже если сумеете сохранить семью (или имеющиеся отношения), то все равно будете чувствовать себя глубоко несчастным человеком.

***Женя — жестокость.*** Для таких людей, как Женя, превыше всего личные интересы. И если ему кажется, что кто-то их нарушает, пусть даже самый близкий человек, он, не задумываясь, жестоко ему отомстит. Если вы считаете виновником трагедии Женю, то жестокость — самое отвратительное для вас качество в людях.

***Павел — предательство.*** Павел предал и лучшего друга Женю, и Ирину, с которой весело проводил время. Если бы он примчался к ней на помощь и объяснился с Женей, то Ирина не попала бы в такую жуткую ситуацию и осталась бы жива. Поэтому, если вы пришли к выводу, что главный виновник трагедии Павел, то вы больше всего боитесь предательства.

***Тимофей — трусость.*** Испугавшись проблем с законом, Тимофей поспешил скрыться с места аварии. Такие люди в подобной ситуации предпочитают уйти в сторону, сделав вид, будто они совершенно ни при чем. Обвинив в смерти Ирины Тимофея, вы констатировали, что больше всего ненавидите в людях трусость.

***Роман — равнодушие.*** Этот человек фактически не сделал ничего дурного, просто поступил по правилам. Но за его поступком скрывается обыкновенное пренебрежение к людям, ставшее одной из причин смерти героини истории. Приписав вину Роману, вы признались себе в том, что ненавидите больше всего равнодушных людей.

***Анатолий — алкоголизм.*** Это еще один порок общества. Из-за пагубной страсти Ирина осталась без квалифицированной медицинской помощи. Если во всем вы обвинили Анатолия, то вы никогда не примиритесь с этим пороком.

***Тест 2. Написанное в небесах***

***Ведущий.*** *Иногда, когда вы смотрите в небо, полное звезд, вы вполне можете потеряться в бесконечной глубине Космоса. Мы можем осознавать, насколько удалены эти звезды от Земли, но все равно, когда смотрим на их мерцание, в темноте они кажутся дружественными посланниками, дарующими нам сны. Какой покой чувствуешь, когда с наступлением ночи сидишь и смотришь на звезды и впитываешь в себя их далекую силу!*

*Для этого теста вам понадобится бумага и карандаш.*

*1. Сначала нарисуйте три звезды разных размеров.*

*2. Затем пририсуйте одной из своих звезд (только одной) хвост кометы.*

**Ключ**

Звезды — блестящий образ силы, превращающей желания и мечты в реальность, и одновременно символ удаленности и недостижимости. Они определяют наше настоящее и подсказывают будущее. Ваш рисунок проливает свет на вашу трудовую жизнь вообще и на состояние вашей карьеры в частности.

1. Самая большая из нарисованных вами звезд представляет собой работу, которая у вас есть сейчас, ее возможности и ее неприятные стороны. Если она ненамного больше остальных — вы не удовлетворены или, по крайней мере, не заинтересованы в своей карьере, хотите найти работу получше и не торопитесь с выбором. Будьте готовы к неожиданному звонку от охотника за головами, подбирающего высококвалифицированные кадры. У него нюх на такие вещи.

С другой стороны, если звезда намного больше — вы глубоко погружены в свое настоящее занятие и полностью привержены своему пути. Не станьте трудоголиком.

2. Комета — это предвестник несчастий и катаклизмов. Звезда, которой вы пририсовали хвост, представляет собой неприятности, виднеющиеся на горизонте. Если хвост у самой маленькой звезды, то вам повезло — на этот раз небеса простили вас. А если хвост у самой большой звезды, вам самое время писать новое резюме. Эти звезды никогда не врут.

***Тест 3. О плохой погоде и нестираных носках***

***Ведущий.****Вы перенеслись назад — во времена, когда все стирали руками и вывешивали белье сушиться во двор.*

*Представьте, что у вас скопилось много грязного белья и вам необходимо заняться стиркой прямо сейчас. Однако, посмотрев на небо, вы видите большую черную тучу, предвещающую дождь. Какие мысли проносятся в вашей голове?*

1. «О нет, это, вероятно, шутка! Это значит, я должен ждать до завтра? Что же мне делать?»

2. «Подождем немного и посмотрим, может, погода прояснится».

3. «Ну хорошо, в конце концов, мне не придется сегодня стирать».

4. «Я займусь этой чертовой стиркой независимо от того, будет дождь или нет».

**Ключ**

Эта ситуация — прекрасный пример тех мелких стрессов, с которыми мы сталкиваемся в нашей повседневной жизни: ежедневная монотонная работа, плохая погода. Ваш ответ по поводу неудачного для стирки дня — это измеритель уровня стресса, который вы чувствуете в своей жизни.

*1. «О нет, это, вероятно, шутка! Это значит, что я должен ждать до завтра? Что же мне делать?»*

Уровень стресса: 80. Вы позволяете всяким мелочам портить вам жизнь, и теперь стресс накопился до такой степени, что даже малейшее раздражение может испортить вам настроение на весь день. Самое время сделать перерыв и расслабиться, прежде чем это серьезно повлияет на ваше здоровье.

*2. «Подождем немного и посмотрим, может, погода прояснится».*

Уровень стресса: 50. Вы не поддаетесь стрессу, вам удается сохранять позитивное видение, даже когда все идет не так, как было запланировано. Продолжайте работать над теми проблемами, которые вы можете решить по мере их возникновения, и все будет в порядке. Помните: не всякий стресс плох. Пусть стресс будет в вашей жизни побуждающим фактором.

*3. «Ну хорошо, в конце концов, мне не придется сегодня стирать».*

Уровень стресса: 0. Вы не позволяете маленьким проблемам беспокоить вас и не видите смысла волноваться. Ваша философия очень проста: вы не можете остановить дождь тем, что будете беспокоиться о нем.

*4. «Я займусь этой чертовой стиркой независимо от того, будет дождь или нет».*

Уровень стресса: 100. Вы чувствуете такой огромный стресс в своей жизни, что игнорируете реальность и пытаетесь достичь невозможного. И, когда вы терпите неудачи, все заканчивается тем, что проблем и стресса становится больше, чем прежде. Если бы вы только перестали торопиться, расслабились и обдумали все, то увидели бы, как много ваших усилий уходит в пустоту. Сбавьте обороты и легче относитесь к происходящему. Вы не умрете, если наденете ту же самую пару носков еще раз или купите новые.

***Тест 4. Выбери букву***

***Ведущий.****Выберите букву. Вам нужно быстро ответить на вопросы, причем все ответы должны начинаться на выбранную вами букву.*

1. Как зовут твою любовь?

2. За что любите?

3. За что ненавидите?

4. Куда он тебя водил?

5. Чем кормил?

6. Чем поил?

7. Что подарил?

8. Чем дело закончилось?

**Часть II**

В этой части участники выполняют упражнения, направленные на развитие профессионально значимых качеств учителя.

***Упражнение 1. Фигуры из спичек***

Участвуют 3 человека: двое садятся спиной друг к другу, а третий выполняет функцию контролера. Те, кто сидит, получают по 12 спичек. Первый выкладывает любую фигуру из спичек, а потом объясняет второму, который не видит, что он выложил, как положить спички, не говоря, что он сделал. После этого контролер проверяет, правильно ли сделана фигура. Потом участники могут поменяться ролями. *(Данное упражнение можно проводить и с помощью листа бумаги и карандаша.)*

***Упражнение 2. Часы***

Ведущий приглашает одного желающего — он будет водящим. У остальных спрашивает, что у них с собой есть ценного, или просит снять часы. Затем раскладывает ценности (часы) на полу, в одну линию. У водящего спрашивают, кому из группы он больше всего доверяет, и приглашают этого человека вместе с водящим выйти из комнаты. Водящему завязывают глаза. Его задача: пройти с помощью своего товарища по линии, не наступив на предметы, разложенные на полу. Как только глаза водящему завязывают, группе дается сигнал очень тихо собрать все предметы с полу.

Когда водящего доводят до конца мнимой линии, группа быстро возвращает предметы на свои места. После этого с водящего снимают повязку.

Обсуждение.

***Упражнение 3. Кто родился в январе?***

Каждый получает список особенностей и соответствующих им действий.

Дается 1–2 минуты для изучения списка. Участнику необходимо отметить в списке те черты, которые характерны именно для него.

По команде ведущего участники начинают выполнять все то, что они выбрали из списка.

**—** У кого голубые глаза — трижды подмигните.

— Чей рост превышает 180 см — изо всех сил крикните: «Кинг-Конг!»

— Тот, кто сегодня съел вкусный завтрак, — пусть погладит себя по животу.

— Кто родился в январе — пусть станцует с одним из членов группы.

— Кто любит собак — пусть лает.

— Кто любит кошек — пусть мяукает.

— У кого есть красные детали одежды — скажите соседу справа, что вы никогда в жизни не пожелали бы себе такой прически. как у него.

— У кого есть родная сестра — скажите соседу слева, что никого не касается, замужем она или нет.

— Кто пьет кофе с молоком и сахаром — пусть заглянет под свой стул.

— Кто хоть раз в жизни курил — должен громко крикнуть: «Я это оспариваю!»

— У кого есть веснушки — пусть пробежит по кругу.

— Единственный ребенок у своих родителей — пусть поднимется на стул.

— У кого есть собственные дети — пусть подпрыгнет (1 прыжок за каждого ребенка).

— Кто рад, что попал в группу, — пусть громко скажет: «А-А-А!»

— Кто не переносит табачного дыма — пусть громко скажет: «Курить — здоровью вредить!»

— Кто порой злоупотребляет алкоголем — пусть обойдет, пошатываясь, вокруг своего стула.

Когда ведущий произнесет: «Стоп!» — участников спрашивают о том, что делали их коллеги.

***Упражнение 4. Пара***

Все разбиваются на пары. Один человек — правая рука, другой — левая рука. Задача пары — вырезать из бумаги фигуру, предложенную ведущим.

По завершении оцениваются правильность и быстрота работы, насколько команда слаженно работала.

Игра проходит очень весело и динамично.

***Упражнение 5.***

***Умеете ли вы следовать инструкции?***

*Выполните этот тест, имея в распоряжении три минуты.*

*1. До того как что-нибудь сделать, внимательно все прочитайте.*

*2. Напишите печатными буквами ваше имя в правом верхнем углу листа.*

*3. Обведите ваше имя.*

*4. В левом верхнем углу нарисуйте пять маленьких квадратов.*

*5. В каждом квадрате поставьте крестик.*

*6. Напишите свою фамилию в верхней части листа.*

*7. Под вашим именем в правом верхнем углу напишите номер своего телефона. Если у вас его нет, напишите номер 100.*

*8. Громко назовите номер, который вы написали, чтобы всем было слышно.*

*9. Обведите этот номер.*

*10. Поставьте крестик в левом нижнем углу листа.*

*11. Обведите этот знак треугольником.*

*12. Своим обычным голосом сосчитайте вслух в обратном порядке от 10 до 1.*

*13. Заключите в прямоугольник слово «угол» в предложении № 4.*

*14. В верхней части листа проделайте острием карандаша или ручки три маленькие дырочки.*

*15. Громко крикните: «Я закончил!»*

*Теперь, когда вы все внимательно прочитали, выполните только задания 1 и 2.*

***Общая рефлексия.***

*Семинар подготовили и провели психологи школ  
Ленинского района города Томска:*

*Андрейченко Оксана Анатольевна (МОУ СОШ № 2),  
Бутакова Светлана Викторовна (МОУ СОШ № 11),  
Беч Евгения Сергеевна (МОУ СОШ № 11),  
Бурдо Евгения Олеговна (МОУ гимназия № 56),  
Гуслова Ирина Владимировна (МОУ гимназия № 56),  
Иванова Анна Валерьевна (МОУ гимназия № 56),  
Ионова Елена Николаевна (МОУ СОШ № 14),  
Малышко Любовь Валерьевна (МОУ СОШ № 48),  
Шарыпова Елена Владимировна (МОУ гимназия № 55),  
Шмыга Елена Николаевна (МОУ СОШ № 54)*