*Тренінгове заняття для вихователів ДНЗ на тему:*

***«Взаєморозуміння – шлях до успіху»***

*Підготувала*

*практичний психолог*

*ДНЗ №1 «Дзвіночок» м.Сарни*

*Меліщук І.В.*

***Мета:*** ознайомити учасників тренінгу з основними складовими конструктивної взаємодії з оточуючими; сприяти усвідомленню учасниками природи виникнення непорозумінь, конфліктів; формувати навички гідного поводження в подібних ситуаціях; здійснити психопрофілактику психічного здоров’я педагогів; сприяти розумінню цінності та необхідності самопізнання.

***Завдання:***

* Сформувати навички самоорганізації, емоційної саморегуляції, конструктивної діяльності на основі внутрішнього потенціалу;
* Сприяти усвідомленню важливості й відповідальності кожного члена колективу за комфортний психологічний клімат у закладі;
* Сприяти розвитку самопізнання, формувати позитивне самосприйняття та сприйняття інших оточуючих;
* Поглибити знання учасників заняття щоло психологічної реальності, сприяти усвідомленню своєї особистої позиції стосовно навколишнього світу;
* Згуртувати колектив закладу.

***Хід тренінгу***

**Оголошення теми**

**Вправа «Мої очікування»**

Мета: визначення сподівань та очікувань учасників щодо заняття.

Учасникам пропонується на промінцях сонця написати свої очікування від тренінгу, озвучити їх та приклеїти промінець до символічного сонця.

**Правила роботи у групі**

* Бути позитивним
* Говорити по черзі, не перебивати інших учасників
* Бути активним
* Слухати і чути кожного
* Толерантно ставитися один до одного
* Діяти за принципом «тут і зараз»
* Забезпечувати конфіденційність

**Вправа «Ярлики»**

Мета: дати можливість учасникам відчути переживання, що виникають під час спілкування, коли діють відповідно до стереотипів

Учасники об’єднуються в групи по три-чотири людини. Кожному слід надіти на голову корону так, щоб той не бачив що на ній написано. Після цього кожній групі дають завдання впродовж 10 хвилин скласти пазли, але спілкуватися одне з одним слід відповідно до написаного на коронах. Після чого не знімаючи корони учасники відповідають на питання: «Сподобалося коли з вами спілкувалися таким чином??»

Питання для обговорення:

Чи можуть бути в реальному житті корони?

Як впливають подібні ярлики на спілкування та взаємодію?

Як часто ми стикаємося з навішуванням ярликів?

Звідки ми беремо наше уявлення про інших?

Від чого залежить зміна ставлення до людей навколо?

**Інформаційне повідомлення**

Взаєморозуміння – це сфера людських взаємин, де тісно переплітаються пізнавальні процеси та емоції, соціально-психологічні правила та етичні норми. Це не тільки розуміння інформації, її передавання, приймання, а й розуміння іншого як особистості з її потребами, інтересами, установками, переживаннями, досягненнями і недоліками, з її бажанням виглядати гідно та привабливо в очах інших, бути значущою фігурою для них і т.д.

Існують бар’єри на шляху до взаєморозуміння.

Розуміння інформації іншими залежить від бажання співрозмовника зрозуміти інформацію, що передається, від повноти інформації, логіки викладу, вміння стимулювати іншого до думки. Якщо цього немає, на шляху до взаєморозуміння виникають бар’єри. Вони можуть виникати залежно від характеру комунікації та індивідуальних особливостей людей, які спілкуються, особливостей соціальних груп, до яких належать співбесідники та їх соціокультурних відмінностей.

Людині необхідно прагнути давати чітку і повну інформацію, тому що те, що говорить один, може не зовсім зрозуміти інший, адже слова (символи) мають неоднакове значення для різних людей. бажано з’ясувати «що є що».

Відсутність зворотного зв’язку. Одна людина дає інформацію, а інша соромиться з’ясувати те, що їй не зрозуміло, а той, хто давав інформацію, не спромігся з’ясувати, чи адекватно сприйняли його інформацію. Наслідком цього є те, що людина зовсім не так зрозуміла інформацію, що їй давали.

Психологічне несприйняття людини, що призводить до небажання зрозуміти іншу людину, теж може стати завадою у спілкуванні.

Хвилювання, що призводить до нечіткості, неправильності у передачі інформації, чи несприйнятті її.

Інтелектуальні бар’єри виникають внаслідок особливостей у сприйманні, мисленні, пам’яті, через різні інтелектуальні рівні розвитку людини.

Люди реагують на те, що вони сприйняли, а не на те, що відбувається. Це залежить від досвіду, інтересів, емоційного тану, психологічних та моральних установок особистості. (Наприклад, скептичне ставлення до політиків).

Осмислення інформації повинно бути двостороннім, тому потрібно щоб інтелектуальні рівні не розходилися значно.

Бар’єри в спілкуванні можуть виникати також тому, що співбесідники належать до різних соціальних груп: за віком, статтю, професією, національністю і т.ін.

Виникнення бар’єрів у взаєморозумінні і можливості їх подолання залежить від рівня культури, знань, особливостей психології особистості. А саме взаєморозуміння залежить насамперед від бажання людини.

**Вправа «Чи можна педагогу в групі бути самим собою?»**

Мета: допомогти усвідомити різноманітність та унікальність кожного; формувати позитивне ставлення до себе; допомогти зрозуміти свою цінність та індивідуальність.

Ідеї про унікальність кожної дитини, необхідність враховувати її індивідуальність під час вибору шляхів і засобів її розвитку нині широко пропагуються серед педагогів. Проте така гуманістично спрямована робота з педагогами проводиться поки що директивними методами: педагогам розповідають про те, якими треба бути, як спілкуватися з дітьми, як організовувати навчально-виховний процес. Унікальність і неповторність особистості самого педагога знецінюється, бо складається враження про наявність певного ідеалу «гуманістичного» педагога й викає потреба бути схожим на нього. Відчуття невідповідності «належному ідеалу», суперечливість обраного професійного стилю, амбівалентність потягів і самооцінки призводить до високої тривожності вихователів і, як наслідок, - до психологічних і пихосоматичних проблем. Подолання цієї проблеми потребує формування в педагога гуманістичного ставлення до себе: пізнання своєї індивідуальності (чим я відрізняюся від інших), визначення мети й стилю діяльності (що для мене найважливіше і як найкраще зможу цього досягти), визнання цінності та права бути собою (кожна особистість унікальна і має право й обов’язок реалізувати своє істинне Я).

Для того щоб відчути, наскільки важливо для педагога зайняти гуманістичну позицію в ставленні до себе, пропоную виконати вправу.

Учасники об’єднуються в групи, кожна з яких отримує картку з певним висловлюванням. Треба обговорити в групі зміст картки й надати свій коментар-висновок щодо поведінки педагога стосовно дітей у групі.

*Картка 1. Як би садівникові не подобалися троянди, він не здатен примусити всі квіти в саду стати подібними до них.*

*Разом з учасниками необхідно дійти висновку: педагоги не зможуть стати схожими на створений кимось ідеал, як би цього не прагнули, тому що від природи кожен унікальний.*

*Картка 2. Щаслива людина, яка любить троянди, але найщасливіша та, яка здатна насолоджуватися неповторною красою всього навколо.*

*Разом з учасниками необхідно дійти висновку: навчитися розуміти й приймати унікальну сутність кожної людини (і себе також) ми можемо лише в контакті з різними дітьми, батьками, колегами, оточуючими.*

*Картка 3. «На колір і смак товаришів брак», - стверджує народне прислів’я. Його можна застосувати й до педагогів.*

*Разом з учасниками необхідно дійти висновку: не може бути такого педагога, який подобався б всім. Одні шукають у вихователів чуйну матір, інші – вимогливого й справедливого батька, треті – ентузіаста, а четверті – безпристрасного інтелектуала. Один вихователь не може виправдати всі ці очікування.*

*Картка 4. Існує така форма щасті: «Будь тим, хто ти є, і роби те, що можеш»*

*Разом з учасниками слід дійти висновку: якщо людина обрала свій стиль діяльності й поведінки, вона максимально творчо й повно виявляє себе та може отримувати задоволення від самого процесу життя. Якщо ж вона намагається жити «правильно», то задоволення доводиться шукати лише в оцінці інших. А серед них, на жаль, завжди є невдоволені. Якщо вихователь «ламає» себе заради інших, невдоволення оточення ранить його.*

Людина ніколи не може стати схожою на створений кимось ідеал, як би цього не прагнула, оскільки від природи всі унікальні. Тому пропоную тест, який допоможе виявити й полюбити свою індивідуальність.

**Тест «Типологія мотивації»**

В основу методики покладено ідею про існування двох основних типів мотивації:

* Мотивація ставлень (внутрішня)
* Мотивація досягнень (зовнішня)

Вважається, що в людини від народження переважає один із цих типів: для когось важливіші особистісні ставлення (до себе, до людей, діяльності), заради них вони готові поступитися навіть матеріальною стороною життя; а інші прагнуть насамперед досягти об’єктивного результату в справах і заради цього можуть пожертвувати багато чим: і стосунками з оточуючими, і власним спокоєм. Джерела мотивації є «доморальними», уже потім людина вчиться розрізняти благородні ті неблагородні вчинки, цінні та порожні стосунки. Отже, якість поведінки і діяльності залежить від виховання, а тим мотивації – від структури особистості.

Особистісний тип мотивації залежить від здібностей, активності та рефлексії (осмислення своєї діяльності, самоусвідомлення), що є природними задатками особистості. Виховання дитини впливає на те, як вона буде реалізовувати свою індивідуальність.

Для того, щоб визначити свій тип мотивації, із наведеного нижче переліку прислів’їв виберіть ті, які ви використовуєте на практиці. Їх може бути кілька, але це мають бути ті настанови, яких ви справді дотримуєтеся, а не лише вважаєте правильними.

1. Перша риба не ловиться
2. Чия земля – того й хліб
3. М’яко стелить – твердо спати
4. Один розум добре, а два – краще
5. Рубай дерево по собі
6. Погану траву із поля геть
7. Не підмастиш – не поїдеш
8. На колір і смак товаришів брак
9. Чужі справи – темрява
10. Загнаних коней треба пристрілювати
11. Краще пізно, ніж ніколи
12. Ні в кого немає повної відповіді, але в кожного є що додати
13. На язиці мед, а на серці – лід
14. Хто сміливий, той і ситий
15. Курчат восени рахують
16. Правда у вогні не горить і у воді не тоне
17. Вище голови не стрибнеш, вище лоба вуха не ростуть
18. Вовків боятися – в ліс не ходити
19. Кращий спосіб вирішити суперечку – зовсім уникнути її
20. Винось турботи на світло й тримай із друзями раду
21. Лагідне теля двох маток ссе, а вперте – жодної
22. Усякий цвіркун знає свою жердину
23. У чужі сани не сідай
24. У світлі немає нічого, що заслуговувало б суперечки
25. Берись дружно – не буде сутужно. Узгоджену череду і вовк не бере
26. І мутну воду п’ють у незгоду
27. Недарма Фомі городи копати, а Яремі – над ним воєводою стати
28. Дружба дружбою, а служба службою

*Підрахуйте, скільки висловів, обраних вами, потрапило до кожної із чотирьох груп*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Порядковий номер питання*** | ***Сума*** | ***Тип мотивації*** |
| 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25 |  | «Ведмідь»  |
| 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26 |  | «Тигр» |
| 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27 |  | «Пантера» |
| 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28 |  | «Лев» |

**Характеристики типів мотивації**

***«Лев».*** *Характерна єдність мотивації досягнень і мотивації ставлень, результатом якої є прагнення до співпраці й співтворчості в усіх сферах діяльності. Може бути майстром на всі руки, але за невимогливого ставлення до себе й відсутності суспільного запиту перероджується у мрійника.*

***«Тигр».*** *Віддає перевагу зовнішнім об’єктивним критеріям оцінювання світу. Заради досягнення результату нехтує собою. Такі люди схильні до конкуренції, змагань, суперництва. Мужність тигрів свідчить про властиву схильність не перейматися людськими стосунками, брати на себе відповідальність й самовіддано служити їй.*

***«Пантера».*** *Над активністю переважає рефлексія (самоусвідомлення, самоаналіз). Тому людина уникає складних ситуацій в спілкуванні, оскільки їй може не вистачити активності, і потім вона важко переживатиме внутрішній біль. Проте в стресових ситуація або за сприятливих обставин пантера виявляє почуття творчої незалежності та здатність співпрацювати.*

***«Ведмідь».*** *Взаємне стримування двох типів мотивації забезпечує певну стабільність і розважливість у процесі розвитку особистості. У них наявні обидва типи мотивації, тому поведінка може варіюватися від сплячки і покірності, сподівання на щасливий випадок і долю до жорстокого пригнічення своєї природи й природи інших людей. люди які дещо песимістично, проте реально дивляться на життя.*

**Вправа «Точка опори»**

Архімед сказав: «Дайте мені точку опори – ія переверну світ». Ми цей вислів неодноразово чули і, можливо, теж хотіли б знайти свою точку опори. У кожної людини вона повинна бути, щоб допомогти в будівництві свого щастя. Пропоную і вам написати свої «точки опори». Це можуть бути як матеріальні речі, так і абстрактні.

**Вправа «Умій почути»**

Мета: розвиток якостей слухового сприйняття, виявлення перешкод, які заважають сприймати інформацію правильно.

Учасники об’єднуються в команди. Кожній команді дається дорученя розподілити між гравцями слова з відомого прислів’я або приказки. Потім по черзі кожна команда повинна вигукнути одночасно свої слова, інша команда здогадується, що саме мали на увазі гравці даної команди.

*Друзі пізнаються в біді*

*Книжка вчить як на світі жить*

*Під лежачий камінь вода не тече*

*Краще гірка правда, ніж солодка брехня*

*Не родися вродливою, а родися щасливою*

*Від теплого слова і лід розмерзається*

*Слово не горобець, вилетить – не впіймаєш*

Чого нас вчать такі ситуації?

Що заважає?

Алгоритм дій в подібних ситуація?

**Рефлексія**

Закінчення тренінгу. Пропонується учасникам поділитися своїм досвідом (що робили, що пам’ятають); рефлексія (які відчуття, реакції); інформація (яку важливу для себе отримали) – пропонується записати на квіточках та приклеїти до плакату галявини.

**Методичні рекомендації**

* Давайте чітку і максимально повну інформацію співрозмовнику про те, що намагаєтеся сказати
* Запропонуйте співрозмовнику стати на ваше місце, запитайте якими були б його дії в даному випадку
* При спілкуванні необхідно враховувати не лише потреби, інтереси, установки іншого, а й думати про те, як він ставиться до ваших потреб, інтересів, установок, якими він бачить ваші індивідуальні особливості, як інтерпретує ваші емоційні реакції й думки
* Не боятися перепитати у співрозмовника те чи зрозумів він вас, і що саме він зрозумів
* Уточнювати подану інформацію співрозмовником, ставити питання, які б розкрили вашу інтерпретація почутого
* Намагатися зрозуміти, взяти до уваги позицію співрозмовника, стати на його місце, але при цьому діяти відповідно до своїх уявлень
* Орієнтуватися на позитивне, найкраще в людині, шукати позитивні сторони вашого спілкування
* Посміхатися, бути ввічливим та толерантним