

## Тренинг «Эффективное взаимодействие педагогов и родителей»

**Цель:** создание условий для эффективного взаимодействия педагогов и родителей.

**Задачи:**

- повышать коммуникативную компетентность педагогов;
- способствовать в преодолении трудностей педагогов в общении и взаимодействии с родителями, поиск резервов для более эффективного общения,
- выявить причины возможных или истинных коммуникативных проблем;
- выработка внутренней позиции на построение взаимоотношений с родителями на основе сотрудничества;
- обучать приемам саморегуляции эмоционального состояния.

**Материалы:** лист бумаги формата А4, карандаши, фломастеры, восковые мелки, бумага для визиток, иголки, техническое средство для воспроизведения музыки и слайдов.

### План

№ п/п	Название	Регламент	Материал
1.	Представление тренеров Представление участников - условия работы	2 мин	маленький мяч
2	Разогрев Упражнение «Визитка»	7 мин	бумага для визиток, иголки, фломастеры
3	Упражнение «Приветствие»	5 мин	
4	Цели и задачи тренинга	2 мин	
5	Правила в группе	2 мин	лист с написанными правилами
6	Упражнение «Поза наполеона»	2 мин	
<b>Основная часть</b>			
7	Упражнение «Ситуации, которые у меня вызывают раздражение» 1 часть: Работа в подгруппах 2 часть: Выступление спикера	10 мин 5 мин	листы бумаги, карандаши, ручки, доска
8	Мини-лекция «Я постоянно испытываю раздражение...Это плохо?»	15мин	листы бумаги, газеты
9	Упражнения на снятие внутреннего напряжения, саморегуляцию	10 мин	
<b>Заключительная часть</b>			
10	Упражнение «Пожелание»	7 мин	маленький мяч
	Рефлексия		

## **Ход занятия:**

*Психолог.* Добрый день уважаемые, коллеги! Мы рады вас видеть. и прежде чем начать нашу совместную работу нам нужно познакомиться.

### **Упражнение «Визитка»**

Инструкция: «Имя имеет для человека первостепенное значение, а для тренинговых занятий это важно потому, что имя дает возможность лучше понять человека. У вас есть двадцать секунд для того, чтобы написать имя на листочках и прикрепить к одежде. Все остальные члены группы - и ведущий тоже - в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени».

### **Упражнение «Приветствие»**

Цель упражнения: разминка, приветствие участников, зарядить группу положительной энергией.

Инструкция: «Встаньте, пожалуйста, в круг. Сейчас мы будем приветствовать друг друга как люди различных рас. Скажите как здороваются европейцев" (пожимают руку), а как приветствуют друг друга японцы" (кланяются), а "африканцев". трутся спинами. Не забывайте обращаться к участникам по имени, которое написано на бейдже». По хлопку меняем способ приветствия.

Отлично. Присаживайтесь.

## **Принятие правил в группе** (правила прилагаются списком с обязательным пояснением каждого правила)

В работе каждого мероприятия есть правила:

- обращение по имени
- конфиденциальность
- Я - высказывание
- безоценочность
- не перебивать говорящего
- отключить мобильные телефоны
- регламент

*Принятые правила вывешиваются на доску, находятся в поле зрения членов группы, могут пополняться по ходу тренинга.*

### **Упражнение «Поза Наполеона»**

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы большинство участников показали одинаковое движение.

*Комментарий ведущего:* «Это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и

достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать».

## **Основная часть**

### **Упражнение «Ситуации, которые у меня вызывают раздражение»**

1 часть: Работа в подгруппах (время выполнения – 10 минут)

В зависимости от количества участники разбиваются на 2-3 группы.

- Я вам предлагаю вспомнить все случаи, когда вы чувствовали обиду, раздражение, злость на поведение, высказывания родителей своих воспитанников. Запишите их на бумаге. Постарайтесь написать кратко (делает так.., не делает так..).

2 часть: спикеры от групп зачитывают вслух случаи. Задача спикера – сделать это достаточно эмоционально.

Время выполнения – 5 минут на спикера группы.

### *Рефлексия после упражнения:*

- Как вы сейчас себя чувствуете?

### **Мини-лекция «Я постоянно испытываю раздражение... Это плохо?»**

- Какие эмоции и чувства вы испытываете, глядя на вот эти списки? Как вам с ними? Комфортно или нет?

(Злость, гнев, раздражение...).

*Ведущий записывает их на доске.*

- А теперь предлагаю Вам обратить свой внутренний взор на тело? А какие ощущения в теле? (многие говорят «адреналин пошел»).

Ведущий обращает внимание на ощущение тепла в теле, спине, прилив сил.

- Не странно ли, что вот такие эмоции и чувства (вы говорите, что с ними некомфортно) вызывают достаточно приятные ощущения в теле (вы говорите, что полны энергии)?

- Что же происходит? Представим, что энергия (жизненные силы) у нас находится в некоем резервуаре. И чтобы быстро получить энергию нам нужно быстро «зачерпнуть» из этого резервуара. И зачастую, мы это делаем с помощью раздражения, злости, гнева. Рассердившись, вы достаточно быстро поднимете уровень жизненных сил. Но очень быстро его исчерпаете. Опять обратитесь к резервуару. И опять упадок сил после кратковременного подъема энергии. И возникает замкнутый круг – чем больше я раздражаюсь, тем чаще и сильнее возникает ощущение усталости. Представьте, что экскаватор вычерпывает воду из котлована. Вода закончилась, что будет черпать экскаватор? Да, он будет задевать дно карьера. А представьте, что карьер это организм человека и вот такое «вычерпывание», царапание начинает травмировать организм – человек начинает болеть.

Кроме того, если мы «зачерпываем» раздражением энергию, то мы обычно берем ее с запасом. Куда мы направляем излишки?

- на других – мы говорит, «а все - я завелась». В итоге страдают родные и близкие, либо те, кто оказывается рядом с вами на работе.

- на себя – «злиться плохо», отсюда чувство вины, стыда. И тогда мы начинает болеть...

### **Моделирование «Снежный ком» проблем»**

Представьте такую ситуацию. Утренний прием один из самых сложных и энергоемких моментов. Вам нужно уделить внимание детям, ответить на вопросы родителей воспитанников, успокоить плачущего ребенка, возможно сразу решить конфликтную ситуацию...

А теперь представьте все эти моменты в виде листов газеты. Посмотрите, как накапливается раздражение.

Вы пришли на работу, немного опоздав. Неприятно... вы испытываете небольшое раздражение (ведущий сминает небольшой комок бумаги)

- привели сразу 10 детей 5 из них плачут и их нужно быстро успокоить (газета наматывается на предыдущий комок, по типу снежного кома)
- пришла раздраженная мама воспитанника – у них потерялись чешки... (газета наматывается на предыдущий комок, по типу снежного кома)
- затем старший воспитатель – с оперативным контролем выполнения режимных моментов... (газета наматывается на предыдущий комок, по типу снежного кома)
- вы задерживаете проведение зарядки.. (газета наматывается на предыдущий комок, по типу снежного кома)

- и только вам удалось построить детей на зарядку - к вам заводят опоздавшего ребенка с просьбой срочно сводить его в туалет... (газета наматывается на предыдущий комок, по типу снежного кома)

- наконец вы посчитали и отметили в табеле детей, усадили всех на завтрак... как приходит родитель с опоздавшим с ребенком... а у вас уже ВОТ ЭТО... (показывает огромный ком бумаги)...

И на самом деле это проблема небольшая ( сминает новый комок бумаги), но у вас-то уже накопилось и есть большая вероятность, что «отдадите» вы опоздавшего родителю все то, что накопилось за утро. И возникнет конфликтная ситуация... Обе стороны будут обижены...

Психологи советуют, чтобы конфликта не возникла – нудно «отдать» на процентов 50% меньше, из того, что вы можете отдать (на бумаге – половина комочка). Но зачастую мы отдает вот этот «комок» – возникает «эффект последней капли».

Получается, что энергия потрачена зря... Она могла быть направлена на добрые дела и поступки, на добрые слова, на начало нового проекта...

Психологи говорят, что у нас есть несколько способов быстро, в течение 15 минут, поднять себе уровень жизненной энергии.

- выпить сок (в организм попадет глюкоза, что даст нам быстрый скачок энергии)
- сделать физические упражнения
- погулять.

Кто умеет управлять собой,  
 тот может повелевать людьми  
 Ф.Вольтер.

Как снять неприятный осадок во время или после конфликтного разговора с родителями?

Предлагаем **упражнения, хорошо «снимающие внутреннее напряжение»**.  
во время разговора с родителями

Каждый должен помнить, что

- Прежде чем сказать – посчитай до десяти,  
Прежде чем обидеть – посчитай до ста,  
Прежде чем ударить – посчитай до тысячи
  
- Формула настроя Спокойствие. " Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию".
- Формула настроя на разговор с родителями «Мне приходится воспитывать не только детей, но и их родителей. Я буду терпелива, ровна и невозмутима..»
- Собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе самоприказ «СТОП!», «Я могу преодолеть свою злость. В гневе люди говорят не то, что думают»
- Дышать ровно. Когда вы понимаете, что утратили над собой контроль, ваш пульс учащается, вы начинаете быстро дышать, циркуляция крови ускоряется. Равномерное дыхание может привести вас в норму.  
после неприятного разговора с родителями
- Потереть ладони. Еще один простой способ сбросить нервное напряжение и избежать стресса. Нужно изо всех сил потереть ладони друг о друга, пока они не станут горячими. Также полезно хорошенъко растереть уши. Так вы сможете взбодриться и сосредоточиться на работе
- Набрав воды в стакан, медленно выпейте ее. В стрессовых ситуациях потребность в жидкости увеличивается. Нужно сконцентрироваться на ощущениях, когда вода будет течь по горлу. Для того чтобы почти полностью нейтрализовать последствия неприятного разговора, иногда бывает достаточно всего лишь помыть руки и умыться, смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой
- Противостressовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание.
- Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли внутреннее состояние.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки. перебирать
- Длинный замедленный вдох и короткий резкий выдох – усиливают тонус мозга и мышц. Короткий вдох и медленный затянутый выдох – снижают возбуждение нервной системы, и уменьшают общий тонус мышц.
- Энергичное поглаживание лица рукой (похожее на сбрасывание с себя воды при умывании).
- Упражнение «Переменное напряжение и расслабление» сильно сожмите кулаки, до боли сжимая их и затем очень резко разжимаем, расслабляем кисти.

□ упражнение «Отряхнись» Вспомним, как отряхиваются собаки, вышедшие из воды. Они останавливаются, напрягают мышцы и совершают быстрые, короткие, энергичные движения тела. Встаньте, закройте глаза, сильно напрягите мышцы рук и ног, а теперь считайте про себя до 3 и быстро подожмите всем телом. Скиньте напряжение, расслабьтесь. Во все стороны летят брызги, а с ними плохое настроение и напряжение.

□ Все мы знаем, что «слово лечит, слово калечит». В Китае в древности была разработана особая наука о целебных звуках, которые входят в резонанс с нашими внутренними органами и оказывают на них полезное воздействие. «Фу» (на вдохе) - помогает быстро сбросить негативную энергию. «И-и-и-и» (на задержке дыхания) - общее очищение организма. Повторяйте каждый звук не более 3-4 раз.

□ Массаж. Чтобы сохранить энергию, массируйте «кнопки здоровья» (нажимать в течении 10 секунд точки, находящиеся под носом, между бровями, под нижней губой и в центре ладони. виски) 30 секунд большим и указательным пальцами надавливаем на переносицу с обеих сторон, на сустав мизинца.

□ Упражнение «27 предметов». Восточные практики учат: «Хотите избавиться от печали, передвиньте 27 предметов в доме». Считается, что это освобождает пространство для энергии, которая сможет беспрепятственно скользить в правильном направлении.

□ Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет - линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его.

Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы слова возникали без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново проживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросьте в урну.

□ Психологи обнаружили, что раскрашивание картинок в течение двух-трех минут в периоды повышенного стресса снижает напряжение

□ Экспресс-методы снятия стресса: метод создания конкурирующей доминанты глубоко вдохните и не выдыхайте, остается потребность жить и дышать, все остальное отходит на задний план

□ В шаговой доступности должны быть игрушки, снимающие напряжение

□ техника «СМОТРЕТЬ – МОРГАТЬ – ДЫШАТЬ». Вы начинаете разглядывать все-все, что есть вокруг вас – разглядывать медленно, каждую деталь. Разглядывать расслабленно – и поэтому моргать... именно моргание дает нашему взгляду расслабленную мягкость и помогает расслабится всему лицу. И нужно дышать – спокойно размеренно дышать. Можно даже увязать моргание с дыханием – 2 моргания на вдох и 2 моргания на выдох.

□ формула успокоения «Все проходит и это пройдет»

□ самопрограммирование «Именно сегодня ...»

□ самоодобрение (Молодец, Умница...)

□ Держите под рукой что-нибудь, что вызывает у вас смех (сборник анекдотов, смешные письма, цитаты из своей любимой кинокомедии).

- Учитесь управлять собой.
- Во всем ищите добрые начала.
- И, споря с трудною судьбой,
- Умейте начинать сначала,
- Споткнувшись, самому вставать,
- В себе самом искать опору
- При быстром продвиженье в гору
- Друзей в пути не растерять...
- Не злобствуйте, не исходите ядом,
- Не радуйтесь чужой беде,
- Ищите лишь добро везде,
- Особенно упорно в тех, кто рядом.
- Не умирайте, пока живы!
- Поверьте, беды все уйдут:
- Несчастья тоже устают,
- И завтра будет день счастливый

От всей души желаю вам легко разрешать сложные ситуации, которые так или иначе, но приходят в нашу жизнь и свободно, с благодарностью отпускать их.

#### **Заключительная часть.**

### **8. Упражнение «Рюкзачок**

Время: 5 минут

Цель: создание благоприятной атмосферы в группе, акцент на положительных качествах, которые способствуют эффективному взаимодействию с другими людьми.

Инструкция: «Представьте себе, что вы уезжаете в дальнюю дорогу и вам необходимо собрать рюкзачок, но это будет необычный рюкзачок. В него будут «складываться» те качества, которые, по вашему мнению, помогают человеку встраивать эффективное взаимодействие.

Участники передают мяч по кругу и высказывают свое пожелание.

Благодарим всех за работу!

Авторы разработки:

Тепаева Л.Г.

Семушкина Ж.В.

Клыгина С.Н.