

## **ЦИКЛ «УЧИТЕЛЬ-УЧЕНИК»**

### **Упражнение «Ребенок»**

*Цель упражнения:* формирование у учителей эмоционально-положительного отношения к детям.

Группа участников рассаживается по кругу и поочередно каждый из них дает определение слова «ребенок» (ученик младших классов). Начало первого предложения обязательно включает такие слова: «Ребенок – это...» Далее каждый оканчивает предложение так, как сочтет нужным.

При обсуждении психолог акцентирует внимание группы на позитивных определениях.

### **Упражнение «Встреча»**

*Цель упражнения:* активизация у учителей детских воспоминаний, развитие эмоционального восприятия, формирование «комплекса детскости»<sup>1</sup>.

Организация группового занятия осуществляется по типу медитативного сеанса. Учителя удобно устраиваются на своих местах. Они садятся полукругом, а психолог встает перед ними. После успокаивающих слов: «Расслабьтесь, сядьте свободнее, спокойно подышите несколько минут», психолог просит группу визуализировать образы и картинки, которые он будет словесно описывать.

Далее он говорит: «Представьте, что в настоящий момент вы находитесь у себя дома, в своем доме или квартире. Вы сидите там, где вы обычно отдыхаете, где вам особенно уютно и хорошо. Вы внутренне готовитесь к встрече, важной для вас. Вы сосредоточены и внимательны к самим себе.

А теперь вы мысленно встаете и идете по направлению к выходу. Открываете дверь и медленно спускаетесь по ступенькам лестницы. Выходите из затемненного подъезда на улицу в светлое пространство летнего солнечного дня. На улице навстречу вам идет ребенок. Он приближается все бли-

---

<sup>1</sup> «Комплекс детскости» – способность взрослого человека представить себя ребенком и почувствовать яркость детского восприятия мира.

же и ближе. Приглядитесь, этот ребенок – вы сами, какой вы были, когда учились в начальной школе. Посмотрите, как эта девочка одета, какое у нее выражение лица, настроение. Постарайтесь как можно более подробно рассмотреть ее. Задайте ей важный для вас вопрос и постарайтесь услышать от нее ответ.

После этого повернитесь и медленно, не спеша возвращайтесь в свою квартиру».

Общее обсуждение проводится на основе следующих опорных вопросов: «Опишите образ себя, какой вы были в детстве и который возник сейчас в вашем внутреннем воображении»; «Какой вопрос вы задали и какой ответ получили?»; «Опишите ваши переживания и впечатления».

## **Упражнение «Мое детство»**

*Цель упражнения:* активизация у учителей детских воспоминаний.

Группа рассаживается в круг. Психолог просит участников рассказать самое яркое и радостное, а также самое грустное впечатление детства.

Общее обсуждение проводится с позиции оказания психологической помощи тем учителям, которые имеют в своем личном опыте психотравмы, вынесенные из детства. Замечено, что наличие острых травматических событий в ранние годы влияет на отношение учителя к своим ученикам. При «выплескивании» в группе своих детских переживаний и получения групповой поддержки, учитель освобождается от своих тягостных воспоминаний.

## **Упражнение «Моя первая учительница»**

*Цель упражнения:* развитие у учителей способности к педагогической рефлексии, анализу и оценке последствий собственных воспитательных воздействий.

Психолог предлагает членам группы рассказать о своей первой учительнице, как она относилась к детям, как объясняла уроки, как оценивала работу ребят, какая в классе была обстановка.

Эффективность упражнения повышается, если на общем обсуждении психолог привлекает внимание участни-

ков группы к вопросу о повторении ими в своей работе стиля и манеры своей первой учительницы или их желания стать в чем-то лучше нее, добрее и справедливее по отношению к детям. Важно также развивать у учителей умение чувствовать детей на основе воспроизведения собственных детских воспоминаний.

### **Упражнение «Мой самый трудный ученик»**

*Цель упражнения:* развитие у учителей эмоционально-положительного отношения к детям, организация обмена опытом между ними на предмет общения с трудными учащимися.

Участники группы по кругу рассказывают о своем трудном ученике, как он выглядит, как ведет себя на уроках, как учится, какие сложные ситуации с ним возникали и т. п. Рассказывающий описывает, как он взаимодействует с таким учеником. Группа помогает найти более эффективные способы воздействия, привлекая в обсуждении свой практический опыт.

### **Упражнение «Интонация»**

*Цель упражнения:* расширение диапазона коммуникативных возможностей учителей.

Каждому члену группы предлагается сказать какую-либо поощрительную фразу, обращенную к ученику. Например, может быть сказана такая фраза: «Молодец! У тебя все хорошо получается». При этом высказанная фраза повторяется участником не менее пяти раз с различной интонацией голоса и выражением лица.

Группа обсуждает, какие фразы были более удачными, а какие нет. Психолог помогает каждому учителю найти наиболее выразительные интонации для общения с учащимися.

### **Упражнение «Зеркало»**

*Цель упражнения:* развитие коммуникативных возможностей учителей.

Группа участников разбивается на пары. В каждой паре выбирается один ведущий, второй – его «зеркало». В задачи ведущего входит осуществление спонтанных движений руками. Второй участник старается синхронно повторять эти движения как бы в зеркальном отображении.

Обсуждаются моменты возникновения психологического контакта между игроками или трудности, появляющиеся при такой невербальной коммуникации. Психолог говорит о том, что каждый член группы на своем опыте «здесь и теперь» почувствовал, какие индивидуально-динамические различия существуют между людьми и как важно настроиться на своего партнера по общению, чтобы его правильно понять и почувствовать. Также важно понимать и чувствовать своих учеников.

## **ЦИКЛ «Я – УЧИТЕЛЬ»**

### **Упражнение «Проблема»<sup>1</sup>**

*Цель упражнения:* снизить субъективную значимость личных проблем у участников группы.

Психолог предлагает учителям закрыть глаза и расслабиться. Затем он говорит: «Подумайте о своей личной проблеме, которая в последнее время для вас наиболее значима и актуальна. Постарайтесь сформулировать свою проблему в нескольких словах, которые вы произнесете про себя.

А сейчас представьте в своем внутреннем зоре лицо человека, который знает о вашей проблеме и с которым вы недавно ее обсуждали. Постарайтесь как можно более отчетливо представить этого человека, что он говорил вам и что вы отвечали ему. Вспомните, в какой ситуации вы с ним говорили. Воспроизведите в своем воображении обстановку комнаты, детали вашего внешнего окружения.

---

<sup>1</sup> См.: Р. Т. Байард, Д. Байард. Ваш беспокойный подросток. – М., «Провещение», 1991, с. 21-22.