**Тренинг для педагогического коллектива**

**«Роль психологической установки в жизни человека»**

**Цели тренинга:**

* познакомить учителей с возможностью изменения жизненного сценария, объяснить значимость различных установок в жизни;
* дать установку на успешное взаимодействие со всеми участниками образовательного процесса;

***Ход тренинга:***

**Ведущий:** Добрый день, уважаемые коллеги! Тема нашего тренинга для каждого из Вас несет свой смысл. И я попрошу Вас назвать ассоциации, образы, которые вызывает у Вас слово «установка».

Установки вляют на нашу жизнь, в соответствии с ними мы, часто бессознательно, планируем, действуем, делаем выводы.

Небольшой теоретический блок раскроет суть данного понятия.

**Теоретический блок.**

Явления установки пронизывают практически все сферы психической жизни.

**Установка** — психологическое состояние предрасположенности субъекта к определенной активности в определенной ситуации.

Установки могут быть осознанными, однако наибольший интерес представляют проявления установок неосознаваемых.

Но иногда механизмы установки могут ввести в заблуждение. Именно «ошибки установки», проявляемые в ошибочных действиях, восприятиях или оценках, относятся к ее самым выразительным проявлениям.

Виды установок: 1 - социальная - готовность к восприятию и к действию в определенном ключе; 2 - моторная - готовность к действию; 3 - сенсорная - готовность воспринимать; 4 - умственная - готовность к определенным стереотипам мышления; 5 - диффузная - установка сформированная субъектом при однократной встрече с объектом, явлением;

Таким образом, место установки в жизни человека можно представить в виде схемы:

**ЖИЗНЕННАЯ СФЕРА**

**(ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СОЦИУМЕ; ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ)**

**ЛИЧНОСТНАЯ СФЕРА**

**(ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СЕБЕ: КАКОЙ Я?)**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ СФЕРА**

**(ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О КОЛЛЕГАХ, УЧАЩИХСЯ, РОДИТЕЛЯХ; ОТНОШЕНИЕ К РАБОТЕ)**

**УСТАНОВКА**

- Каждый из Вас в процессе тренинга будет осознавать свои установки во всех сферах. Перед тем как мы приступим к работе с таблицей «Мои установки», задайте себе несколько вопросов: «Задумывался ли я об этом? Какие установки у меня существуют? И как они влияют на мою жизнь?»

**Таблица «Мои установки»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЛИЧНОСТНАЯ СФЕРА** | | **ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ СФЕРА** | | **ЖИЗНЕННАЯ СФЕРА** | |
| **помогают** | **мешают** | **помогают** | **мешают** | **помогают** | **мешают** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**.**

**.**

**.**

**БЛОК I: ЛИЧНОСТНАЯ СФЕРА**

- Установки личностной сферы прямо влияют на нашу самооценку, савовосриятие и духовное развитие. Сейчас мы выполним несколько упражнений, которые помогут Вам раскрыть себя, принять себя ***ДЛЯ СЕБЯ!***

*(педагоги заполняют только 1 колонку таблицы)*

***Упражнение «Мои ценные качества»***

***Задание: составить список ценных качеств в себе, закончив предложение:***

Я забочусь… Я люблю…. Я помогаю…. Я признаю…. Я талантлива…. Я умею хорошо делать… Я сержусь… Я обижаюсь… Я расстраиваюсь, когда… Мне нравится… Я благодарна себе….

**Рефлексия:** трудно ли было дописывать…, что вызвало сопротивление…о себе ли Вы писали, или о других (установка – педагог – для других)

***Упражнение “Письмо самому себе любимому”.***

Все мы очень разные. Но можно ли сказать, что образ «Я» бывает «хорошим» или «правильным»? Нет, не бывает правильного внутреннего мира. Но бывает гармоничное и не гармоничное состояние нашего внутреннего мира. Достигнуть гармонии с самим собой помогает эмоционально принимаемый образ «Я».

Теперь соберите воедино все, о чем мы сегодня говорили и напишите письмо, обращение к самому себе любимому.

Письма можно зачитывать, но только с согласия авторов. Если группа не настроена, читать письма настаивать не стоит.

- Сейчас каждый из Вас был наедине с собой, осознавал себя, думал о себе, что важно.

- Посмотрите теперь на те установки в личностной сфере, которые мешают Вам. Напишите для себя способ изменения данных установок в положительное русло.

***Рефлексия***

**БЛОК II. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ СФЕРА.**

- Установки в профессиональной сфере влияют на наш профессиональный рост, на то, как мы взаимодействуем со всеми участниками образовательного процесса.

(*(педагоги заполняют только 2 колонку таблицы)*

- Остановиться мне хотелось на сфере профессионального взаимодействия, проработав вопросы: Как я воспринимаю коллег? Каким они видят меня?

***Упражнение «Я – особенный, и это хорошо»*** (поиск различий в двойках).

***Упражнение в парах:***

- 4 минуты молча смотреть друг на друга.

- 4 минуты говорить «я вижу …» - перечислять, все что видит, каждый раз начиная со слов “я вижу …”

- 4 минуты говорить «я думаю, что ты…»

- Рассказать партнеру, что совпало с его представлением, что – нет.

***Рефлексия:***

- когда говорили обо мне, я чувствовала …

- когда я говорила о ком-то, я чувствовала …

- Следующая сфера – установки в отношении учащихся, или так называемые «ярлыки».

***Задание:*** Перед вами лежат фото, ваша задача назвать личностные качества человека изображенного на фотографии (добрый, злой, умный, дружелюбный, лживый, щедрый, скупой и т.п.).

У каждого участника фото одного и того же человека, они об этом не знают, но под фотографией дана установка об этом человеке, у одних положительная, у других отрицательная. (Например: фото №1 – Успехи в обучении у этого человека не достаточно хорошие, друзей не имеет, единственный ребенок в семье; фото №2 – Живет в неполной семье, ухаживает за больной матерью, имеет много друзей и т.п.)

- Почему вы выбрали именно эти качества?

- Что повлияло на ваше мнение?

Следовательно – эта надпись явилась для вас установкой. Вспомните, как Вы характеризуете того или иного учащегося? Что мы не принимаем в нем? Или, может быть, это мы не принимаем в себе?

- Перед вами лежат листочки. Подумайте, кто из ваших учеников, по вашему мнению, для вас является самым проблемным учеником. Напишите его имя.

- Теперь впишите только положительные качества этого ученика. В своей дальнейшей работе с ним используйте только этот положительный потенциал.

- Действительно ли ваш ученик такой проблемный?

Пусть анализ ситуации поможет решить свою профессиональную проблему.

- Посмотрите теперь на те установки в профессиональной сфере, которые мешают Вам. Напишите для себя способ изменения данных установок в положительное русло.

**БЛОК III. ЖИЗНЕННАЯ СФЕРА**

- Установки в данной сфере влияют на наш жизненный сценарий.

*(педагоги заполняют только 3 колонку таблицы)*

***Упражнение «Моя жизнь»***

***Задание: сделайте рисунок на тему «Моя жизнь» в виде трех кругов.*** ***Отметьте, пожалуйста, где прошлое, настоящее, будущее?***

Анализ:

- Посмотрите, как у вас соотносятся между собой прошлое, настоящее и будущее?

- Какая между ними связь?

- Представьте свою жизнь и найдите 2 события, наиболее значимые в прошлом и 2 события, которые наиболее желанны в будущем.

- Как вы думаете, от кого зависит возможность осуществления этих планов?

- В какое время они должны произойти?

- Если эти перемены не произойдут, что ты будешь чувствовать?

- Что может помешать тебе осуществить эти планы?

- Кто хочет что-либо сказать по своему рисунку?

***Информирование:***

Маслоу, один из основателей гуманистической психологии, рассматривал потребности человека в иерархической последовательности в виде пирамиды. Фундаментальными потребностями, согласно его теории, являются физиологические (пища, вода, сон и др.); потребность в безопасности, стабильности, порядке; потребность в любви, чувстве принадлежности к какой-то общности людей (семья, дружба, коллектив и др.); потребность в уважении (самоутверждении, признании); потребность в самоактуализации. Сразу же после удовлетворения нижеследующих потребностей актуализируется более высокая.

Анализ: на каком этапе находитесь вы? Какова цель вашей жизни на данный момент? С чем она связана? Нужно ли ставить себе цели? Ради чего? Чего вы хотите достичь в этом году, через пять лет, десять?

Важно уметь правильно ставить цели: необходимо знать что, зачем, ради чего и в какой срок – это нужно, проговорить и попросить всевышнего помочь в реализации этой цели.

***(Работа с пирамидой человеческих потребностей)***

- Посмотрите теперь на те установки в жизненной сфере, которые мешают Вам. Напишите для себя способ изменения данных установок в положительное русло.

***IV. Рефлексия всего тренинга.***

***Релаксация***

Сейчас, прежде чем подвести итоги, немного расслабимся. Сделайте глубокий вдох и во время выдоха мысленно представляйте себе цифры: 3-выдох…2-выдох…3-выдох. Почувствуйте, как ваше тело расслабилось. В таком состоянии Вы набираетесь сил. Побудьте немного в этом состоянии, получите удовольствие.… Сделайте глубокий вдох и медленный выдох и на третий раз с вдохом откройте глаза.

***Упражнение «Путешествие в бессознательное»*** (инициированная проекция символов):

Вы видите луг, идете и оказываетесь в незнакомом месте. Что вы видите, что чувствуете?

Увидьте гору, поднимитесь по ней. Как вы поднимаетесь: сами или кто – то помогает. Легко или тяжело идти? Где вы: у подножия, в середине или вершине горы?

Стекает горный ручей. Какой он?

Вы идете дальше и видите дом. Рассмотрите его: какая крыша, стены, окна, двери. Войдите в него, рассмотрите убранство. Все ли нравится в нем? Отдохните.

Вы находитесь на равнине. И после моего хлопка вы назовете имя, которое придет вам в голову. Он или она идет к вам, увидьте его (её). Опишите вашу встречу.

У всех есть родители. Представьте, что вы стоите на равнине, они идут к вам. И вот, когда осталось немного расстояния, они превратились в животное. Как они ведут себя по отношению к вам?

Вы подходите к болоту. Для кого-то это болотце. Что вы чувствуете? Хотите сделать? Нет ли пугающего чего в нем?

Сейчас вы оказываетесь возле пещеры или норы. Возле него стоит дерево. Какое это дерево, рассмотрите ствол, листья. Видны ли корни. Вы прячетесь за него. Из норы выходит существо. Вы наблюдаете за ним. Какое оно, что делает. Что вы чувствуете?

Сейчас вы оказываетесь около вулкана, и вы знаете, что сейчас начнется извержение вулкана. Где вы находитесь? Что вы видите, что чувствуете?

Вы находитесь в африканской саванне. Вы – лев или львица. Вы идете по саванне, вы хозяин (хозяйка) этой территории. Навстречу вам идет человек или группа людей, которые вам неприятны на данный момент. Но вы знаете, что вы хозяйка этой территории и вы можете сделать все что хотите с ними. Опишите, что вы делаете?

Вы идете по тропинке. Закат. До города далеко. Вдруг слышите рокот машины, останавливаетесь. Из машины выглядывает водитель, предлагает подвезти. Какой водитель? Машина? Что вы чувствуете по отношению к нему?

И вот вы в доме у себя. И точно знаете, что в доме есть подвал и есть земляной пол. И там есть старинная книга, которую вам надо достать. Вы достанете книгу и откроете только после моего хлопка. Найдите книгу, достаньте её (хлопок), откройте и на первой странице вы увидите то, что вам надо знать на сегодняшний день.

***Рефлексия:*** Что вы прочитали на странице?

**Итоговое упражнение** «**Все у меня в руках!»**

Участники рисуют на листах бумаги свою руку, обводя ее контур, записывают вопросы возле каждого пальца и вписывают внутри контура свои ответы на эти вопросы.

**Проведение:**  
Вопросы для оценки результатов работы обозначаются с помощью пальцев:  
- большой палец - над этой темой я хотел (а) бы еще поработать;

- указательный - узнал, понял, осознал новое о себе; здесь мне были даны конкретные указания;

- средний - мне здесь совсем не понравилось;

- безымянный - психологическая атмосфера;

- мизинец - мне здесь не хватало...; мои предложения;

*(Каждый получает распечатку «Психологическая установка на успех»)*

|  |
| --- |
|  |

#### Психологическая установка на успех

### I. Живите в "отсеке сегодняшнего дня"

Однажды молодой студент-медик прочитал 17 слов, которые помогли ему стать самым знаменитым терапевтом своего времени. Он стал королевским профессором медицины в Оксфорде - самая высокая звание для ученых- медиков в Британской империи. Его звали Уильям Ослер.  
Вот эти 17 слов, написанные Томасом Карлейлом:

### "Наша главная задача - не заглядывать в туманную даль будущего, а действовать сейчас, в направлении, которое нам видно".

Груз будущего, прибавленный к грузу прошлого, который вы взваливаете на себя в настоящем, заставляет на пути спотыкаться даже самых сильных людей.  
Воспитывайте у себя привычку жить в отрезке времени, отделенным от прошлого и будущего "герметически".

### Лучший способ подготовиться к завтрашнему дню - сконцентрировать свои силы и способности на наилучшем выполнении сегодняшних дел.

Одним из самых ужасающих комментариев к нашему образу жизни является то, что почти половина коек в больницах занята пациентами, страдающими нервно-психическими расстройствами, пациентами, которых сломил непомерный груз накопившихся вчерашних дел и устрашающий груз завтрашних дней. Большинство этих людей могли бы спокойно наслаждаться жизнью, если бы они следовали совету Уильяма Ослера:

### "Живите в "отсеке сегодняшнего дня"

Повесьте на самое видное место в вашем доме лист ватмана со словами:

### Для мудрого человека каждый день начинается новая жизнь.

Правила можно менять через каждые 9 дней (то есть лист ватмана менять на другой, с другим правилом.) Именно за 9 дней произойдет чудо.  
Задайте себе вопросы и запишите ответы.

1. Откладываю ли я дела сегодняшнего дня из-за беспокойства по поводу будущего, мечтаю ли я о "волшебном саде, полном роз", который видится где-то за горизонтом.
2. Делаю ли я жизнь в настоящем труднее из-за сожаления о том, что произошло в прошлом.
3. Как часто я встаю с решимостью "ловить момент" и использовать наилучшим образом отпущенные мне 24 часа.
4. Могу ли я больше получать от жизни, думая в первую очередь о сегодняшнем дне.
5. Когда я начну выполнять это? На следующей неделе? Завтра? Сегодня?

### II. Магическая формула, позволяющая найти выход из ситуаций, связанных с беспокойством.

Вы, наверно, нуждаетесь в быстродействующем рецепте, позволяющем найти выход из ситуаций, связанных с беспокойством, в методе, который вы можете начать применять сразу же.  
Этот метод борьбы совсем ПРОСТ!  
Его может использовать каждый.  
Процесс состоит из 3 этапов.

1. Надо проанализировать ситуацию, представить самое худшее, что могло бы произойти при данных условиях.
2. Представив себе самое худшее, что могло произойти, надо примириться с этим в случае необходимости. Осознав худшее, что могло бы в данных условиях случиться, и, примирившись с этим, вы немедленно расслабитесь и ощутите чувство умиротворенности.
3. С этого времени спокойно посвятите свое время и энергию улучшению самого худшего положения, которое вы мысленно представили и примирились с ним. С этого момента вы станете способны думать.

Психологически это означает высвобождение энергии.

Вдохновляйтесь в жизни стихами мудрого Омара Хайама:

*"Дел сегодняшних завтрашней  
Меркой не мерь,*

*Ни былой, ни грядущей  
Минуте не верь,  
  
Верь минуте текущей-  
Будь счастлив теперь!"*