

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СЕМІНАР З ЕЛЕМЕНТАМИ
ФЛЕШТРЕНІНГУ**

**“ВПЛИВ УСПІХУ ВЧИТЕЛЯ НА РОЗВИТОК ЖИТТЄВОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ”**

Мета: самоактуалізація особистості педагогів; підвищення психологічної компетентності педагогів у використанні методу “флештренінг”; профілактика емоційного вигорання через релаксацію.

Завдання: визначити ознаки життєвого успіху; акцентувати увагу на особистісних якостях педагога, які допомагають досягти успіху; розширити діапазон можливих способів поведінки.

План:

1. Вступне слово практичного психолога.
2. Перегляд відеоролика.
3. Вправа «Успішна людина» за методом 1x2x4.
4. Перегляд відеоролика.
5. Вправа за методом запитань «Успішний учитель».
6. Перегляд відеоролика.
7. Вправа «Види ситуацій успіху».
8. Поради на кожен день.
9. Підведення підсумків.

Хто вникає в суть справи, матиме успіх...

Прислів'я

1. **Вступне слово.** Доброго дня, шановні вчителі! Я дуже хочу, щоб ви провели свій час тут з користю для себе. Наш семінар включає елементи флештренінгу, тому хочу спитати які у вас думки щодо слова «флештренінг», що воно означає? (Відповіді учасників. Більшість перекладає з англійської як «швидкий»). Це новий напрямок в арт-терапії, розроблений для роботи з дорослими людьми. Це завжди творчий захоплюючий процес самопізнання за допомогою перегляду відеоряду певної тематики та обговорення поставленої проблеми. Такий вид мистецтва як «флешка» (музикальний або інший короткий відеоролик) допомагає людині розслабитись, переосмислити свій внутрішній світ, досягти позитивних змін інтелектуального, емоційного та особистісного розвитку. Сьогодні ми розглянемо такі питання як: що таке справжній успіх, ситуація успіху в житті вчителя, ситуація успіху в житті учня та підведемо підсумки.

Давайте спочатку подивимось «флешку» – це один з випусків нового кіножурналу «Єралаш» під назвою «Конкуренція». Перегляд відеоролика.

2. **Вправа «Успішна людина» за методом 1x2x4.** 1)Тепер я попрошу вас написати на ваших листочках ім'я або прізвища трьох людей, яких особисто ви вважаєте по-справжньому успішними. А поруч з ім'ям напишіть, чому ви так вважаєте. Це можуть бути як всесвітньо відомі люди, так і відомі тільки вам особистості. 2)Тепер у парах обговоріть своїх героїв та оберіть 1 зі всіх кандидатуру, з якою згодні обоє. 3)Об'єднайтеся, будь ласка, по 4, і в такій групі знов оберіть 1 кандидатуру успішної людини, з якою будуть згодні всі в команді.4)Кожна команда презентує своїх героїв. Ведучий записує на дошці або фліпчарті імена успішних людей та ті якості, за які їх назвали успішними.

На мою думку, корисно було б поцікавитись у наших учнів, ким вони захоплюються і чому. Впевнена, що у них цей список буде відрізнятися, але знаючи цю інформацію, ви можете дізнатися, які якості ваші учні цінують найбільше.

4. У нас є ще одне відео для перегляду та обговорення. Серія з кіножурналу «Єралаш» під назвою «Класне відео».

5. **Вправа за методом запитань «Успішний учитель».**

– Можна сказати, що для вчителя це була «ситуація успіху».

– На вашу думку, які особистісні якості цього педагога допомогли їй успішно впоратись з незвичайною ситуацією? – (Відповіді учасників).

– Що зробили б ви в подібній ситуації? – (Відповіді учасників).

6. Давайте подивимось ще одне відео з кіножурналу «Єралаш» під назвою «Урок російської мови» та обговоримо питання про ситуацію успіху в житті учня.

7. **Вправа «Види ситуацій успіху»** Ви, мабуть, спостерігали, як створена вами ситуація успіху допомагала дитині стати більш вмілою, впевненою, застосовувати знання в житті. Давайте подивимося на слайд з переліком різних видів ситуацій успіху .

А що ж заважає нам самим бути успішними?

У численних українських педагогічних вузах отримують освіту майбутні вчителі і педагоги (надійну, фундаментальну академічну освіту в кращих традиціях педагогіки.)

Потім випускники цих навчальних закладів приходять в школи і училища і починають свою трудову діяльність. Час від часу їх відправляють на курси перепідготовки, підвищення кваліфікації і на всякі інші різні розумні курси і заняття. Вчителі – практики відвідують численні семінари та лекції , де їх вчать багато чому.

Шкода тільки, що їх вчать бути вчителями, але **не вчать бути успішними** вчителями. Їх вчать бути добрими і відповідальними людьми, але **не навчають бути оптимістичними людьми і щасливими**. На жаль, ніде наших вчителів не вчать працювати **не важче, а розумніше**.

А це так нам усім потрібно, адже, як відомо, ми працюємо багато і важко. Ніде **не навчають більш економічного і більш розумного режиму вчительської праці**,

не вчать, як будувати відносини зі своїми колегами, не викладають здоров'язберігаючих технологій та основ здорового способу життя, так необхідних сучасній школі. Всьому цьому і багато чому іншому вчителям доводиться вчитися самим.

Як ви гадаєте від кого або від чого вчителі найбільше втомлюються?

Та від самих себе, улюблених і неповторних.

Тому, що не можуть організувати своє життя по-іншому або реорганізувати його.

Втомлюються тому, що немає звички мати захоплення або хобі.

Тому, що лінуються займатися власним здоров'ям.

Тому, що не вміють відмовлятися від нав'язуваних суспільством і культурою сумнівних ідеалів.

Тому, що бояться бути самими собою, не виправдовуючи тим самим очікувань суспільства.

Вчителі втомлюються тому, що самі звалюють на себе занадто багато навантажень, не вміють відпочивати і майже розучилися радіти життю.

А ще вчителі втомлюються від своєї психологічної безграмотності, від небажання постійно вчитися спілкуванню, від нездатності поглянути на себе з боку і провести необхідну корекцію, психологічний та психічний лікнеп.

І тому грузнуть у негативних емоціях, міжособистісних конфліктах, тонуть в негативі, поступово опускаючись в хронічний песимізм і депресію.

Як же вирішити ситуацію, що створилася?

— Вистачить скаржитися на життя, на світ, на нескінченні проблеми нашого часу. Проблеми у людей були завжди, в будь-які часи. І нам важко судити, легше чи важче були проблеми у наших предків.

— Задайте собі питання, які доісторичні часи ви б хотіли жити: в часи татаро-монгольського ярма, або в часи Івана Грозного, або під час Жовтневої революції 1917 року, або можливо, в сталінські часи? Або ближче: під час Другої світової війни або у повоєнний час? Коли?

Виходить так, що краще нашого часу нічого і немає. Просто педагоги втомлюються від одноманітності життя і від самих себе.

Кілька рад по відношенню до своєї роботи; по відношенню до самого себе і до свого життя; по відношенню до світу навколо.

ПРОСТІ КОРОТКІ ПОРАДИ НА КОЖЕН ДЕНЬ

-Не нарікайте на життя. Не скаржтеся на долю. Ви її будете самі. Ні в якому разі не сидіть на місці. Не піддавайтесь хандрі, а робіть щось реальне.

-Встигайте жити! Так-так, просто жити! На жаль, часто ми встигаємо лише працювати і виконувати численні обов'язки і, забуваємо при цьому жити.

-Неодмінно плануйте на кожен тиждень свого життя якусь справу, яка принесе вам радість.

-Завжди жартуйте зі своїми учнями. Закінчивши школу, наші учні можуть забути граматичні правила і складні формули. Але наші хороші добрі жарти вони потім будуть згадувати. Пам'ятайте: ученю вижив, бо сміявся. І ще: вчитель вижив, тому, що сміявся зі своїми учнями.

-Вмійте себе подати учням, батькам, колегам. Всім своїм виглядом показуйте стовідсоткову впевненість у собі. Плечі повинні дивитися в небо, а не в землю. Геть сутулість! Голова високо піднята. Хода впевнена і спокійна. Ніякої метушні і нервозності. При цьому дивимося в очі і посміхаємося.

-Завжди стежте за виразом свого обличчя. Краще, якщо воно буде доброзичливо-спокійно-впевнене.

-Обов'язково вибирайте 15 – 30 хвилин в день для особистого відпочинку в повній самоті й тиші. Ніяких справ і нікого навколо. Це – ваші хвилини! І ваше завдання – організувати їх для себе.

-У будь-яких подіях, явищах, людях шукайте щось позитивне.

-Нудно на уроці вам- нудно і нвашим учням! Боріться з нудьгою на уроці усіма можливими засобами.. Збагатіть свої уроки, урізноманітніть своє життя. Вам цікаво – цікаво дітям!

-Просто любіть своїх учнів, щиро і без всяких умов. Хоча і немає гарантій, що у відповідь отримаєте те ж саме.

-Не вимагайте і не чекайте від своїх учнів подяки. Не завжди діти можуть його висловлювати. Навіть не у всіх дорослих це виходить.

-Перестаньте вважати своїх учнів поганими, тупими і хуліганями. І вони перестануть такими бути. Адже насправді вони, швидше за все, звичайні, нормальні діти, неслухняні, рухливі і активні. Діти такими й повинні бути.

-Не шукайте винних, а шукайте рішення проблеми.

-На кожному уроці перед вами виникає альтернатива – бути оптимістичним і успішним учителем або похмурим і неуспішним. Вибирайте оптимізм і успіх. Не прогадаєте!

-Тримайте себе не просто в рамках, а в оптимістичних рамках. Не руйнуйте своє життя власним песимізмом.

-Кожен робочий день, на кожному своєму уроці мисліть позитивно. Просто викиньте всі негативні думки з голови.

-Одягніть на себе красивий одяг і щасливе обличчя. І нехай ваше життя буде красивим і щасливим. Тільки не забудьте, що зробити власне життя таким можемо і повинні тільки ми, ми самі.

-Не здійснюйте на роботі щоденний подвиг, а просто працюйте професійно і спокійно.

Якщо у вашій роботі постійно виникає багато різних проблем, значить все йде нормально, значить, ви дійсно працюєте, а не ледарюєте.

Завжди прагніть бути фінансово незалежними. Вмійте заробити і мати свої власні гроші. При цьому не витрачайте стільки, скільки заробляєте.

Не ідеалізуйте світ і людей навколо. Не чекайте, що люди, які вас оточують зміняться. Таке навряд чи станеться. При необхідності змініюйтесь самі. Це – набагато надійніше і реальніше.

Не ображайтесь на весь світ. Світ навколо нас такий, який він є, ні поганий, ні хороший. А ми, люди, звичайно ж, недосконалі. Зате ми живі і реальні.

Не сприймайте критику на свою адресу як трагедію або як особисту образу. Краще подумайте над нею і спробуйте поглянути на себе з боку.

Не мрійте про життя без проблем, тихе і спокійне. Таке буває тільки на цвинтарі.

Не варто дуже хотіти те, що є у інших. А варто просто цінувати те, що маєте ви. Так виходить тільки у щасливих людей.

Не чекайте світле майбутнє, а насолоджуйтесь наявним сьогоднішнім.

Пам'ятайте, ваші кращі роки проходять зараз.

Викиньте з голови всі негативні спогади про минуле і перестаньте заздалегідь переживати про майбутнє. Живіть тут і зараз.

Хочете відчутти прилив сил і енергії, поліпшення самопочуття і підвищення загального тону організму? Щиро порадійте за іншу людину. Просто порадійте за іншого - і все.

Якщо успіх до вас не приходить, знайдіть, що його блокує. Зніміть ці блоки. Вони зазвичай - в нашій голові, в наших мізках.

Життя нам дається один раз, і прожити його треба так ... Люди давно сперечаються і вирішують, як саме. Але, в загальному потрібно просто жити! Лише твердо вирішіть для себе, як саме. Так і живіть!

Полюбіть себе і свою роботу. Прийміть себе таким, яким ви є. Прийміть всім серцем, всією душею. І зробіть те ж саме зі своєю професією, зі своєю роботою.

Завжди хваліть своїх учнів. А якщо нема за що, то знаходьте, за що. Просто хваліть, і все.

Вмійте адаптуватися. У нашому сучасному житті треба не тільки постійно вчитися, але ще вміти і переучуватися. Знаходьте в собі мужність переглянути власні погляди, перебудувати шаблони своєї поведінки, переоцінити цінності. А будь-які зміни в житті починаються з нашого рішення змінити себе, з нашої волі і самодисципліни.

Власним негативом, постійною критикою когось і чогось, використанням у своїй промові грубих слів, ми самі руйнуємо власне життя.

А на завершення давайте згадаємо, що у нас перший день осінніх канікул. Тож пропонуємо вам подумати, кого, які якості, предмети, події ви хотіли б узяти із соборою на шкільний перепочинок. Обов'язковою умовою – те, що ви хотіли б узяти, має починатися на першу букву вашого імені або прізвища.

Я Алла. Беру із собою активність та Олену Кубах.

Я Олена, беру із собою Окунів для ухи, Аллу з її активністю та Шишковську Людмилу і....

8. **Вправа « Я беру із собою на канікули»**

10. **Підведення підсумків.** Відповіді по колу на запитання: «Що цікаве та важливе я дізнався або відчув на цьому семінарі?». Дякую всім учасникам за плідну роботу, щирість та відвертість!



Флештренінг

“Вплив успіху вчителя на життєву компетентність учнів”

*Хто вникає в суть справи,
матиме успіх...*

Прислів'я




Дати дітям радість праці, радість успіху у навчанні, збудити в їхніх серцях почуття гордості, власної гідності – це перша заповідь навчання і виховання.

У нас не повинно бути нещасливих учнів, душу яких гнітить думка, що вони ні на що не здібні. Успіх у навчанні – єдине джерело внутрішніх сил дитини, які породжують енергію для переборення труднощів, бажання вчитися.

В.О.Сухомлинський.





Цілеспрямована, організована, вчителем діяльність учнів, що допомагає досягти значних результатів.

**Ситуація
успіху**

Успіх

Ситуація

Це зазнавання радості від того, що результат збігається з очікуванням або ж перевершує його

Поєднання певних умов, які забезпечують успіх.







**Бажаю
Вам
успіхів!**