

Тема: Самопізнання

Мета: розширювати знання педагогів про фактори, які впливають на формування особистості, розвивати невербальну комунікацію та поглиблювати власне самопізнання.

Обладнання: бейджики, чаша, кольорові олівці, білий папір, кольоровий папір, мішечок, апельсин (м'ячик), фарби.

План

1. Вітання учасників тренінгу «Знайомство»
2. Визначення правил тренінгу
3. Повідомлення теми і мети тренінгу
4. Вправа «Витинанки»
5. Робота в групах. Вправа «Символ сусіда»
6. Вправа «Мій портрет у променях сонця»
7. Гра «Передай апельсин (м'ячик)»
8. Вправа «Мій автопортрет»
9. Вправа «Чарівний ярмарок»
10. Вправа «Моя дитяча мрія...»
11. Вправа «Листопад»

Хід проведення тренінгу

1. Вітання учасників тренінгу «Знайомство»

Мета: знайомство з учасниками тренінгу, розвиток навичок самопрезентації.

Усім учасникам пропонують написати на бейджиках свої імена великими літерами, привітатися різними способами по колу та продовжити фразу «Не хочу хвалитися, але я вмію...». Для цього кожен присутній має написати спочатку від імені свого колеги, а потім від свого імені, вказати професію, інтереси.

2. Визначення правил тренінгу:

- бути позитивним;
- говорити по черзі;
- бути активним;
- слухати і чути кожного;
- толерантно ставитись одне до одного;
- бути пунктуальним;
- забезпечувати конфіденційність

3. Повідомлення теми і мети тренінгу.

Тема: Самопізнання

Мета: розширювати знання педагогів про фактори, які впливають на формування особистості, розвивати невербальну комунікацію та поглиблювати власне самопізнання.

4. Вправа «Витинанки»

Мета: наочно показати учасникам семінару проблеми в розумінні людьми одне одного.

Всі учасники отримають аркуші паперу, стають у коло спиною до центру.

Інструкція:

- Згорніть аркуш паперу навпіл;
- Відірвіть лівий куток;
- Згорніть ще раз;
- Відірвіть правий куток;
- Відірвіть лівий куток;
- Згорніть ще раз;
- Відірвіть лівий куток.

Після цього всі розгортають свої аркуші та порівнюють їх. Після закінчення вправи відбувається обговорення результатів:

- 1) Чи однакові витинанки?
- 2) Чому, адже інструкції були однаковими для всіх?

Отже, кожна людина розуміє все по-своєму.

5. Робота в групах. Вправа «Символ сусіда»

Учасники об'єднуються у дві групи та отримують завдання: зобразити кожного учасника другої групи у вигляді певного символу. Символ має відобразити психологічні особливості учасників. Наприклад, м'яка людина, в якій завжди відчувається душевне тепло, може бути зображена у вигляді сонця, сонячного променя тощо. Потім малюнок виконують першої групи розкладають на столі й кожний член другої групи має впізнати себе в символах, які намалювати члени першої групи.

6. Вправа «Мій портрет у променях сонця»

Учасникам пропонують відповісти на запитання: «Чому кожен із нас заслуговує на повагу?». Потім кожен малює сонце, в центрі сонячного кола пише своє ім'я або малює власний портрет, а вздовж сонячних променів записує свої позитивні риси. Потрібно постаратися, щоб сонячних променів було якнайбільше. Учасники за бажанням зачитують список своїх позитивних рис, чіпляють малюнки на дошці та діляться своїми почуттями і враженнями від вправи.

7. Гра «Передай апельсин (м'ячик)»

Учасники гри стають в ряд. Перший гравець тримає апельсин (м'ячик) підборіддям шії. Необхідно без допомоги рук передати апельсин наступному гравцеві.

8. Вправа «Мій автопортрет».

Вам необхідно буде намалювати свій портрет, дотримуючись трьох умов:

- **по-перше**, в автопортреті має бути багато деталей, тобто ви маєте намалювати себе таким, яким ви є насправді;
- **по-друге**, цей малюнок має бути виконаним тільки одним кольором – сірим, синім, зеленим, червоним, жовтим, фіолетовим, коричневим або чорним;
- **по-третє**, під портретом ви маєте, як справжні художники, поставити підпис, але незвичайний – графічний малюнок свого знаку зодіаку. Перш ніж розпочати малювати, подумайте, який колір вам подобається найбільше.
- **четверте найголовніше** – малюєте пальчиком.

Зрозуміли завдання? По закінченні малювання, розмістіть свій малюнок на стіні там, де ви хочете. На виконання завдання дається 7 хвилин.

Всі учасники семінару отримують аркуші, пензлики і гуаш тільки 8 зазначених кольорів. Завдання виконується під музичний супровід. Звучить спокійна інструментальна мелодія.

- Закінчуємо завдання! (*Пропонує розглянути портрети.*) Розгляньте уважно ці портрети! Нам усім дуже приємно познайомитися через них з кожним з вас, адже далі мова піде про кожного з вас як професіонала, як носія певного професійного іміджу. Це завдання спирається на науковій розробці Макса Люшера. Колір, якому ви віддали перевагу, може розповісти не тільки про ваш характер, звички, але й про професійні особливості. Тлумачення і розшифровка тесту чекає на вас наприкінці семінару. (Додаток.)

9. Вправа «Чарівний ярмарок»

Учасники повинні уявити, що вони на чарівному ярмарку, де можна продавати та купувати риси характеру. Після цього їм роздають по два стікери. На першому стікері записують риси характеру, які вони хотіли б продати, на другому – риси, які хотіли б купити. Записи зачитують і клеять стікери на дошку в хаотичному порядку. Потім кожен учасник, не дивлячись, забирає два стікери.

10. Вправа «Моя дитяча мрія...»

Учасники сідають у коло. Ведучий тримає чашу і каже, про що він мріяв, коли був маленьким. Потім передає чашу іншому учасникові. Всі присутні по черзі продовжують фразу «Коли я був маленьким, я хотів, щоб мої батьки...»

11. Вправа «Листопад»

За вікном осінь, мов художник, фарбує листя на деревах, вкриває різнокольоровим килимом землю. Давайте створимо власний листопад. Ведучий роздає різнокольоровий папір та разом із учасниками вирізає листочки. Далі пропонує учасникам на одній стороні листочка записати свої відчуття від заняття, зазначити, чи справдилися їхні очікування, а на іншій – побажання. Потім всі стають у коло та підкидають листочки вгору.

Розшифровка тесту «Автопортрет»

Є.С.Романова і С.Ф.Потьомкіна у своїй книзі з проєктивних методик пропонують увазі читачів тест «Автопортрет», котрий може бути використаний і для діагностики особистості.

Автопортрет — це зображення людини, створене ним самостійно. Для психодіагностики важливо, в якій мірі автопортрет як зображення його творця вичерпує власну модель і обмежується нею, а також, за якими типологічними ознаками можна його розрізнити.

Р.Бернс пояснює елементи, котрі можуть бути на автопортреті наступним чином.

Голова. Малюнок великої голови зазвичай припускає великі інтелектуальні претензії, або незадоволеність власним інтелектом. Малюнок маленької голови зазвичай відображує почуття інтелектуальної або соціальної неадекватності.

Очі. Великі очі на малюнку припускають підозру, а також прояв стурбованості і гірперчутливості по відношенню до громадської думки. Маленькі або напівзакриті очі зазвичай означають самозаглибленість і тенденцію до інтроверсії.

Вуха і ніс. Великі вуха припускають чутливість до критики. Акцент, зміщений на ніс, припускає наявність сексуальних проблем. Підкреслені ніздрі свідчать про схильність до агресії.

Рот. Підкреслений рот припускає примітивні оральні тенденції або можливі проблеми з мовленням. Відсутність рота означає депресію або кваліть у спілкуванні.

Руки. Символізують контакт особистості з оточуючим світом, сковані руки припускають жорстку, обов'язкову, замкнену особистість. Кволі опущені руки припускають неефективність. Слабкі, тонкі руки припускають фізичну або психологічну слабкість. Довгі, міцні руки припускають амбіційність і велике включення в події зовнішнього світу. Дуже короткі руки припускають відсутність амбіційності і почуття неадекватності.

Ноги. Довгі ноги означають потребу в незалежності. Великі ноги означають потребу у безпеці. Малюнок без ніг означає нестабільність і відсутність основи. Дезертири, наприклад, часто малюють людей без ніг.

Інтерпретація II (інтегративно-оціночна). Тест розроблений для виявлення індивідуально-типологічних особливостей людини, уявлень про себе, власну зовнішність, особистості і відношення до неї.

При аналізі малюнків виокремлюються ознаки зображення, на основі котрих всі малюнки можна об'єднати наступним чином.

- 1. Естетичне зображення** — виконується особами, які мають художні здібності. По графічним тестам і по тесту «Автопортрет» завжди можна розрізнити осіб, які мають «руку художника». Легкість, гнучкість ліній, їх виразність, лаконічність образу виокремлюють малюнки цих людей.
- 2. Схематичне зображення** — у вигляді обличчя, схеми тіла, бюста, намальованих в профіль і анфас; частіше до такого типу зображення тяжіють особи інтелектуального складу (мислителі, за І.П.Павловим), для котрих важливо отримати найбільш загальні уявлення про явище; деталі їх цікавлять за мірою потреби. Це зображення відноситься до синтетичного когнітивного стилю з тенденцією до узагальнення.
- 3. Реалістичне зображення** — виконане з більш детальними подробицями, т.б. промальовуванням обличчя, волосся, ушей, шиї, одягу. Зазвичай так малюють люди, які відрізняються великою педантичністю, схильні до деталізації, аналітичному когнітивному стилю.
- 4. Метафоричне зображення** — людина зображує себе у вигляді певного предмету, наприклад, чайника або хімічної пробірки, спортивного знаряддя, тварини, рослини, літературного персонажу і т.п. Таке зображення виконують особи художнього складу, які мають розвинену фантазію уяви, творчі здібності і, звісно, почуття гумору.
- 5. «Автопортрет в інтер'єрі»** — зображення людини в оточенні певних предметів, на фоні пейзажу, кімнати і т.п. До такого роду зображень схильні особи, які мають здібність до сюжетного опису, а також направленість на зовнішнє предметне оточення
- 6. Емоційний автопортрет** — людина відобразила себе в певному емоційному стані, часто є шаржем або нагадує його. Особи, які мають більш високу емоційність, які рефлексують власний стан, схильні до такого роду малюнків. Причому ця емоція може бути частіше протилежна тій, котра зображується. Наприклад, сумна людина часто малює усміхнене обличчя і т.п.
- 7. Зображення пози або руху** — людина зображує себе в період здійснення певної дії. Такий тип зображення належить особам з виразними рухами, захопленням спортом, танцями і т.п.
- 8. Зображення автопортрету зі спини** — замість обличчя малюється потилиця; зазвичай таке зображення належить особам, які мають протиріччя по відношенню до інструкції, наприклад, експериментатору і т.д., або при небажанні малювати обличчя і інші зображення.

Сірий — колір розважливих, заможних людей. Це, як правило, усталені характери, досить недовірливі і підозрілі. Вони прагнуть за всім спостерігати непомітно, не заявляючи про себе і залишаючись у тіні. Тим, кому не подобається сірий колір, мають легкий та імпульсивний характер, що виявляється в діяльності.

Синій колір люблять мрійники. У своєму оточенні вони виділяються скромністю і доброзичливістю. Ці люди швидко втомлюються і мають потребу в повноцінному відпочинку. Добре й упевнено вони почувають у товаристві собі подібних. Ті, кому не подобається синій колір, невпевнені і замкнуті у собі, часто легковажні і несерйозні, хоча й намагаються це приховати від оточуючих людей.

Зелений колір вибирають ті люди, що бояться чужого впливу і намагаються в усьому діяти самостійно. Це індивідуалісти й у групі почувають себе менш упевнено, ніж на самоті. Однак, якщо необхідно закрити грудьми амбразуру, такі люди зроблять це без зволікання. Труднощів не бояться, і увесь час шукають спосіб самоствердитися, тому що для них важливою є громадська думка.

Червоний колір люблять сміливі, владні, вольові, запальні і досить товариські люди. Вони легко вирішують конфліктні ситуації, хоча нерідко самі ж їх і створюють. У людей, яким червоний колір не подобається, є схильність до усамітнення, хоча для них характерна стабільність у відносинах.

Жовтий колір вибирають інтелігентні, товариські, допитливі люди, що легко пристосовуються як до людей, так і до обставин. Вони багато докладають зусиль, щоб привернути до себе увагу інших,— і їх є за що любити. Якщо людина уникає жовтого кольору, це свідчить про її песимізм.

Фіолетовому кольору віддають перевагу делікатні, емоційні і чуттєві люди. Це, як правило, гармонійно розвинені люди, приємні в спілкуванні. Вони не докучають оточуючих своїми проблемами, але візьмуть участь у вирішенні ваших.

Коричневий колір вибирають ті, хто упевнений у собі, твердо стоїть на ногах у всьому. Вони небагатослівні, неметушливі. На цих людей можна покластися у важкій справі, їм можна довіряти, але до свого серця вони мало кого допустять.

Чорний колір вибирають невпевнені люди. Вони схильні до депресії. Намагаються уникати спілкування з людьми і найчастіше самотні.

Знак зодіаку	Професійно важливі якості	Сфери професійної діяльності	Професії, що рекомендуються
Водолій	працьовитість, відповідальність, терпимість, товариськість, допитливість, мудрість	наука, техніка, педагогіка, філологія, мистецтво	хімік, фізик, біолог, учитель, вихователь, перекладач
Риби	інтуїція, чуйність, терпимість, обґрунтованість, потреба в інформації	наука, спорт, література, педагогіка	психолог, вихователь, актор, лікар, фахівець з інформатики
Овен	активність, сила переконання, наполегливість, енергійність, цілеспрямованість, організаторські здібності	наука, політика, педагогіка, військова справа, сільське господарство	учитель, дизайнер, журналіст
Телець	об'єктивність, самовладання, практичність, спритність, спостережливість	прикладна наука, ремесло, садівництво	психолог, співробітник соціального забезпечення, журналіст
Близнюки	допитливість, багата фантазія, швидкість реакції, широта мислення, творчі здібності, діловитість, красномовство	наука, техніка, філологія, мистецтво	дизайнер, письменник, музикант, перекладач
Рак	інтуїція, чутливість, дбайливість, аналітичні здібності, обережність	техніка, бізнес, медицина, квітництво	психолог, режисер, банківський службовець, поет
Лев	прагнення керувати, честолюбство, вміння усе систематизувати, впевненість у собі, працездатність, заповзятливість, красномовство	педагогіка, реклама, промисловість, торгівля, інформатика, обчислювальна техніка	вихователь, соціолог, рекламний агент
Діва	відповідальність, тактовність, пунктуальність, гарна пам'ять, організаторські й аналітичні здібності, ощадливість	педагогіка, будівництво, мистецтво, медицина	вихователь, соціолог, психолог, лікар, будівельник
Терези	чарівність, дипломатичність, товариськість, математичні здібності, здатність пристосовуватися, вміння наполягти на своєму	право, мистецтво, наука, археологія, економіка	фізик, математик, економіст, актор, працівник соціального забезпечення, історик, художник
Скорпіон	працездатність, вміння, збирати й оцінювати інформацію, справедливість, вміння ладити з людьми, реалістичність	філософія, фізика, хімія, педагогіка	учитель, вихователь, юрист, психолог, політолог, бібліотекар
Стрілець	цілеспрямованість, схильність до ризику, впевненість у собі, оптимізм, організаторські здібності, відповідальність, творче начало	філологія, право, геологія, мистецтво	детектив, менеджер, секретар, музикант, геолог
Козеріг	самостійність, об'єктивність, захопленість, відповідальність, винахідливість, честолюбство	наука, торгівля, дипломатія, будівництво, філософія, сільське господарство	фізик, дипломат, священник, дизайнер

Правила тренінгу:

- *бути позитивним;*
- *говорити по черзі;*
- *бути активним;*
- *слухати і чути кожного;*
- *толерантно ставитись одне до одного;*
- *бути пунктуальним;*
- *забезпечувати конфіденційність*