

Круглый стол с элементами тренинга для педагогов: «Тропинка к позитиву»

Мероприятие намеренно не проводилось в учебном кабинете, а проходило в актовом зале, что способствовало более раскрепощённой открытой обстановке и более комфортному общению.

Особенно необходимо выделить два упражнения.

Упражнение «Ассоциации»: рассмотрев рисунки учащихся, педагоги по очереди говорят ассоциации к различным ситуациям, в которые обращает ведущий тренинга педагог-психолог.

Например, рисунок ученика можно отнести к позиции «Здоровье», ведь оно может быть разным: физическим, душевным, нравственным. Учителя называли что даёт хорошее здоровье: успех, покой, достаток, счастье, стабильность, общение, жизнерадостность.





Упражнение «Лимон» - умение снимать мышечные зажимы, что позволяет снимать нервно-психическое напряжение.

Что бы достичь максимального расслабления необходимо максимально напрячься. Умение перенести себя в предлагаемые обстоятельства (выжимать рукой сок из представляемого лимона, при этом прикладывая реальные физические усилия). Упражнение начинается с работы одной руки, потом второй, затем обеих рук. После физического напряжения учителя испытали физическое расслабление.

