

Ділова гра
«Щоб не сталося - я завжди маю залишатися вчителем»
(стресостійкість та швидке реагування)

План

1. Притча про ставлення до труднощів, які підносять нам життя
2. Тест на стресостійкість
3. Вправа «Квіти»
4. Ділова гра
5. Гра «Хвилинка відпочинку»
6. Вправа – демонстрація «Вплив слова на людину»
7. Підведення підсумків. Вправа «Клубок»

Методист: Мудра притча про ставлення до труднощів, які підносять нам життя.

Приходить до батька молода дівчина і каже:

“Тату, я втомилася, у мене таке важке життя, такі труднощі і проблеми, я весь час пливу проти течії, у мене немає більше сил що мені робити?”

Батько замість відповіді поставив на вогонь 3 однакових каstrулі з водою, в одну кинув моркву, в іншу поклав яйце, а в третю насипав каву.

Через деякий час він вийняв з води моркву і яйце і налив в чашку кави з 3 каstrулі.

-Що змінилося?” – Запитав він свою доньку.

-Яйце і морква зварилися, а кава розчинилася у воді,- відповіла вона.

– Ні, доню, це лише поверхневий погляд на речі. Подивися – тверда морква, побувавши в окропі, стала м’якою і піддатливою. Крихке і рідке яйце стало твердим. **Зовні вони не змінилися, вони лише змінили свою структуру під впливом однакових несприятливих обставин – окропу.**

Так і люди – сильні зовні можуть розклеїтися і стати слабаками там, де крихкі і ніжні лише затвердіють і зміцніють ...

– А кава? – Запитала дочка

– О! Це найцікавіше! Кава повністю розчинилася в новому ворожому середовищі і змінила його – перетворили окріп в ароматний напій. **Є особливі люди, які змінюють самі обставини і перетворюють їх на щось нове і прекрасне, отримуючи користь і знання з ситуації**

Тест “Стреси і стресостійкість”

Цей тест дозволить Вам визначити, наскільки Ви піддаєтеся стресам і як у Вас розвинута здатність їм протистояти. Крім того, тест може надати серйозну допомогу в самодослідженні, відкрити очі на інші, досі невідомі риси характеру. Тест складається з двадцяти трьох питань, до кожного з яких пропонується чотири варіанти відповіді. З них треба обрати тільки один. Причому на питання бажано відповісти швидко, не задумуючись. Пам’ятайте, що перша реакція – найбільш точна, намагайтесь орієнтуватися саме на неї, якщо, звичайно, маєте намір одержати результати, які максимально відповідають дійсності. Не виключено, що в ряді питань жоден із запропонованих варіантів відповідей не влаштує вас повною мірою. Це цілком природно, тому що навряд чи можливо (і навряд чи має сенс) врахувати всі думки. Якщо стикнетесь з подібною проблемою, будь ласка, виберіть із чотирьох зазначених варіантів найбільш близький вам.

Для зручності обробки результатів виписуйте на листок номери питань із літерою обраного варіанта відповіді.

Питання

1. Вважаю, що в мене неприємна робота;

- а) так, приємного в ній, м'яко кажучи, мало;
- б) не згодний, моя робота мені подобається;
- в) буває по-різному, а взагалі мені все рівно;
- г) в даний момент у мене немає постійної роботи.

2. Мене періодично мучать головні болі:

- а) так;
- б) головний біль трапляється так рідко, що про нього і згадувати не потрібно;
- в) не звертав уваги;
- г) найчастіше головний біль починається разом із неприємностями.

3. Вкажіть свій вік:

- а) двадцять дев'ять – тридцять шість;
- б) до двадцяти дев'яти;
- в) тридцять сім – сорок два;
- г) сорок три і більше.

4.Родина:

- а) одружений (заміжня), одна або двоє дітей;
- б) скажу просто: я задоволений своїм сімейним життям;
- в) “хорошую вещь”браком” не назовут”;
- г) одружений (заміжня), три дитини і більше (тут же — на даний момент самотній, дітей немає).

5. Найбільшу напругу (із переліченого нижче) у мене викликає:

- а) нестача часу;
- б) спілкування з неприємними або скандальними особами;
- в) фізична робота;
- г) незнайома або малознайома компанія.

6. Відпочивати я бажаю:

- а) на самоті;
- б)активно;
- в)весело;
- г) найкраще покопатися на дачі або провести час у вузькому колі друзів.

7. Моє ставлення до подружніх зрад:

- а) досить негативне, але я скоріше прощу, ніж буду все життя докоряти (якщо довідаюся, звичайно);
- б) якщо людина щаслива, навряд чи її потягне “на сторону”;
- в) якщо дуже хочеться, то можна, головне, щоб друга половина не довідалася;

г) зрада є зрада, таке навряд чи можна простити.

8. Зазвичай я випиваю три і більше чашок кави на день:

- а) ні, намагаюсь обмежуватися однією чашкою, а взагалі, віддаю перевагу чаю (або іншому безалкогольному напою);
- б) люблю міцну, гарну каву, але зловживаю нею рідко;
- в) так, я п'ю багато кави, і чим міцніше, тим краще;
- г) кава шкідлива для здоров'я, особисто я її майже не п'ю.

9. Паління:

- а) на жаль, палю, але не більше половини пачки в день;
- б) ніколи не палив і, думаю, не буду;
- в) випалюю одну і більше пачок на день;
- г) палив раніше, але довелося кинути.

10. Спілкування з іншими людьми:

- а) бажаю спілкуватися з гарними, але зустрічаються різні;
- б) зазвичай мене оточують приємні й цікаві в спілкуванні люди;
- в) потрібна людина – найцікавіший співрозмовник;
- г) зазвичай моє спілкування обмежується старими добрими знайомими.

11. Ставлення до алкоголю:

- а) вживаю досить регулярно;
- б) іноді випиваю, але нечасто і, як правило, що-небудь легке;
- в) алкоголь — це добре, особливо коли його в достатку;
- г) взагалі не вживаю алкоголь.

12. Припустимо, хтось у великому гурті людей починає говорити вам образливі речі. Ваші дії:

- а) спробую поставити його на місце, а взагалі навіть думати не хочеться про подібну ситуацію;
- б) мої дії будуть залежати від того, хто в даному випадку правий, я чи він;
- в) цей “хтось” у мене так “отримає”, що більше не захоче говорити;
- г) зажадаю вибачень, нахабність не можна залишати безкарною.

13. Із запропонованих варіантів стрес найкраще знімається:

- а) сном;
- б) сексом;
- в) алкоголем;
- г) розмовою по душам, та й то не завжди.

14. Якщо мені трапляється з кимсь посваритися, то я:

- а) ще довгий час не можу заспокоїтися, буває, по-думки продовжую розмову;
- б) “відходжу” досить швидко, хоча неприємне почуття, звичайно, залишається;
- в) знаходжуся “на взводі”, але, як правило, відчуваю себе чудово;
- г) кілька годин після сварки відчуваю роздратованим і роздратованим.

15. Засинаю я:

- а) не відразу, у голову лізуть різні думки, що заважають заснути;
- б) зазвичай відразу;
- в) коли як;
- г) у тиші – відносно швидко.

16. Поговоримо про сновидіння:

- а) нерідко сняться важкі, іноді дивні сни, про які довго пам'ятаю;
- б) найчастіше, своїх сновидінь не пам'ятаю або сняться щось приємне та цікаве;
- в) як правило, сновидіння яскраві, із заплутаним сюжетом;
- г) іноді сняться кошмари.

17. “Чорні” дні, коли усе йде не так або настрій гірше нікуди, трапляються:

- а) час від часу;
- б) дуже рідко;
- в) у мене ледве не щодня “у смужку”: зараз — чорна, через хвилину – біла;
- г) зовсім “чорні” дні трапляються рідко, зате “сірі” –регулярно.

18. Коли одна невдача слідує за іншою:

- а) буває, опускаються руки;
- б) не впадаю у відчай, а намагаюся змінити тактику і почати спочатку;
- в) шукаю винуватого;
- г) скриплю зубами, але зовні прагну зберігати спокій.

19. Чи має чоловік право плакати?

- а) іноді — так;
- б) якщо людина слабка – це її лихо, а не провина;
- в) справжній чоловік завжди виглядає сильним, слізливість — для жінок, дітей і невдах;
- г) чоловічі сльози дорогого коштують.

20. Ставлення до їжі:

- а) харчуюся нерегулярно, іноді всухом'ятку;
- б) зазвичай їм в один і той же час і з апетитом;
- в) завжди готовий смачно поїсти;
- г) харчуюся в основному регулярно, але нерідко немає апетиту.

21. Моє особисте життя:

- а) в інших буває і гірше;
- б) я ним задоволений;
- в) відрізняється розмаїтістю;
- г) в основному стерпне.

22. Здоров'я:

- а) періодично що-небудь поболіє, але серйозно хворію не більше одного-двох разів на рік;
- б) хворію дуже рідко – ніколи, та й не люблю я цього;

- в) іноді трапляється застуда або що-небудь схоже, а взагалі я здоровий, як бик;
г) є деякі хронічні захворювання, але особливо вони не дошкуляють.

23. Життя я сприймаю:

- а) як нескінченну боротьбу;
б) як захоплюючу подорож;..
в) як азартну гру;
г) скоріше як реальність, що зобов'язаний прийняти.

Обробка результатів

За кожну відповідь "а" нараховується по 4 бали, за відповіді "б" – по 1 балові.
Відповіді "в" оцінюються в 2 бали кожна, відповідь під буквою "г" — у 5 балів.
Складіть отримані результати.

Від 23 до 33 балів

Це найбільш "сприятливий" результат. Стресовий стан вам, звичайно ж, знайомий, але він вас мобілізує, і стимулює. Ви активні, діяльні, енергійні, цілеспрямовані, умієте виявляти наполегливість. Правда, періодично в тому або іншому починанні ви заходите в глухий кут не помиляється, як відомо, лише той, хто нічого не робить. Однак труднощі, невдачі здатні засмутити вас, часом розстроїти, але не ввести в розпач. У кінцевому рахунку стреси тільки підстобують вас, надихають на пошуки нових рішень і... загартовують ще більше.

Швидше за все, у вас переважає сангвінічний тип темпераменту. Важко сказати, наскільки гармонійно розвинута ваша особистість (можливості даного тесту на це не поширюються), але напевно, природа обдарувала вас чудовим "біологічним фундаментом". Ви сильні духом, емоційно стійкі, у вас міцна нервова система, що дозволяє виявляти психологічну гнучкість і разом із тим не втрачати цілісності власного "Я".

Рекомендації. Незважаючи на явну проникливість стосовно оточення, часом ви виявляєте деяку черствість. Пам'ятайте, що обставини, які здаються вам цілком переборними, інший сприймає як непосильний вантаж. Будьте великодушні і сміливо беріть на себе частину ноші, вас це лише зміцнить, а для ближнього стане безцінною й необхідною підтримкою.

Від 34 до 50 балів

У вас добра стресостійкість. Мабуть, у вас переважає сангвініко-холеричний тип темпераменту, що з народження забезпечує вас ґрунтовним запасом щиросердечних сил і здоров'я. Але він же, поряд із деякими іншими якостями, як, наприклад, злегка завищена самооцінка, схильність до дрібних авантур і пригод, нерідко стає джерелом неприємностей і для вас особисто, і для оточуючих. Іншими словами, часом ви створюєте собі проблеми, які потім самі ж героїчно переборюєте.

Висока потреба в руховій активності нерідко стає для вас перешкодою в якійсь справі, заважає виявити посидючість, коли це необхідно, сконцентрувати увагу. Монотонна, одноманітна діяльність у визначений момент викликає у вас відразу і підштовхує до необдуманих вчинків. Часом ви буваєте дратівливі, можете легко розлютитись. Заради справедливості відзначимо, що вже в наступну хвилину ви знову випромінюєте оптимізм. На жаль, ви нерідко знову знаходите відмінний настрій тільки після того, як "випустите пар", тобто зірвете на комусь злість.

Чи варто згадувати, що перераховані властивості не кращим чином впливають на ваші взаємини з оточуючими, а до того ж стають для останніх серйозними стрес-факторами.

Рекомендації. Найбільше вам підходить діяльність, що дозволяє спілкуватися з великим колом людей, рухатися, переключатися з одного виду праці на іншій. Варто приділяти більше уваги розвитку самоконтролю, вчитися стримувати і “гасити” свої емоції, щоб не вихлюпувати їх на інших. Також не завадить розвинути в собі здатність до співпереживання або, принаймні, більш уважно ставитися до людей. Приступаючи до вирішення практичних питань, не поспішайте. Невгамовне прагнення скоріше покінчити з проблемною ситуацією раз у раз підштовхує вас до дій, що спочатку здаються блискучою комбінацією, а на перевірку ведуть не до перемоги, а до загострення старої проблеми або появи нової.

Від 51 до 80 балів

Що стосується стресостійкості, то з цим у вас повний порядок. Так, ви готові при будь-якому зручному випадку скаржитися на труднощі, голосно викликаючи при цьому: “А кому зараз легко!”, у гіршому випадку пролунає фраза типу: “Як мені все це набридло!” Але насправді саме таке життя вам подобається. Переборювати бар’єр за бар’єром, “тонки з перешкодами і перед усіма” – ось ваше таємне кредо. Важливо, щоб про всі дрібні й великі перемоги знало якнайбільше людей, тоді як про невдачі ви волієте помовчувати, щоб не “плямувати” реноме переможця, що так лестить вашому самолюбству.

Дійсно, ви крокуєте по життю легко, із рівним азартом піднімаєтеся на вершину, летите в прірву, скоряєте чергову висоту, а якщо треба, з таким само легким серцем йдете при цьому по головах ближніх. Що лукавити, часом ви буваєте нестерпні, жадаєте від оточуючих повної самовіддачі стосовно вас, не вважаючи потрібним давати щось у відповідь. Ви егоїстичні, нерідко буваєте жорстоким, щиро вважаєте, що оточуючі повинні поважати вас за ваші діяння, а любити вже тільки за те, що ви існуєте. Щастя — поняття для вас винятково суб’єктивне. Якщо добре іншому, вас негайно починає гризти сумнів; зате коли вам добре, інші, на вашу думку, зобов’язані ляскати в долоні, кричати “Браво!” і заздрити, заздрити, заздрити...

Авантюризм, азартність, потреба в гострих відчуттях не дають вам спокою (і не тільки вам). Повноту життя ви відчуваєте головним чином тоді, коли кудись рухаєтеся, причому, куди саме виведе ваша дорога, питання для вас не актуальне. До речі, почату справу для вас нерідко буває легше кинути, ніж довести до логічного завершення. Тому не дивно, якщо при всьому вашому ентузіазмі часом нічого розумного вам створити так і не вдається.

Рекомендації. Можливо, будь-які рекомендації ви сприймете в багнети. І все-таки спробуйте, хоча б для різноманіття, зменшити свою активність, на мить зупинитися й озирнутися — не виключено, що відкриєте багато нового в собі та у навколишньому світі.

Крім того, вам настійно рекомендується регулярне, бажано виснажливе (сили у вашому випадку відновляться швидко), фізичне навантаження. Це може бути тренажерний зал, басейн, єдиноборства (узагалі, корисно все це сполучити), що хоча б почасти дасть вихід “дурній енергії”. До того ж, посилені фізичні вправи певною мірою сприяють вихованню терпіння, цілеспрямованості, розвитку критичного ставлення до себе, і невелике застереження. Можливо, ряд якостей, описаних раніше, на даний момент не властивий вам такою мірою, щоб цілком визначати ваше

поводження, а виявляється лише час від часу. Що ж, у вас є прекрасний шанс не давати їм розвиватися і надалі. Головне, пам'ятайте: про об'єктивну оцінку власної особистості або особливостей характеру іншої людини можна говорити лише при наявності критичності суджень. Саме цю якість формуйте в собі в першу чергу.

Від 81 до 95 балів

Вам доцільно звернути пильну увагу на своє життя. І насамперед це стосується світосприймання. Ви живете в стані безперервного стресу, принаймні в останній, досить тривалий час. Більше того, поступово ви схилиєтеся до думки, що подібні умови життя варто вважати нормою хоча б тому, що вони вже сформувалися і немає навіть натяку на якісь зміни. Інакше кажучи, вашу думку по даному питанню можна сформулювати приблизно так: "Кожному призначено нести свій хрест, цей – мій".

Подібне сприйняття дійсності багато в чому склалося через такі властиві вам якості, як розвинуте почуття уявної провини, альтруїстичність устремлінь, підвищена помисливість, недостатня впевненість у собі і т.ін.

У вас легко можна викликати почуття жалю, чим, можливо, оточуючі часто й із задоволенням користуються. Додайте сюди прагнення піклуватися про інших, навіть якщо це завдає серйозної шкоди вашому власному благополуччю, невміння відмовляти, і ви одержите той самий віз, що періодично беретеся везти і який раз у раз виявляється для вас занадто важким.

До всього іншого, вам властиве дещо гіпертрофоване почуття відповідальності. У сполученні з острахом прийняти невірне рішення, не відповідати чийсь (або власним) вимогам воно вже саме по собі є серйозним стрес-фактором, додатковим навантаженням, покладеним на себе, між іншим, добровільно.

Можливо, ви відповідали на питання не зовсім щиро або, не усвідомлюючи того, прагнули зобразити із себе такого страждальця. Але навіть у цьому випадку суть залишається тією ж: основне джерело стресів для вас — ваше власне сприйняття багатьох ситуацій як глибоко проблемних.

Рекомендації. Спочатку проведіть ретельний самоаналіз і запишіть на аркуші паперу якості, яких вам бракує. Як слід попрацюйте над ними. При цьому пам'ятайте: 1) час, коли вся увага людини зосереджена на власній персоні, уже сам по собі розглядається як розвантажувальний і може принести чимало задоволення; 2) для того, щоб якась проблема зникла, перестала існувати, нерідко буває достатнім зрозуміти справжні причини її виникнення. Частіше посміхайтесь, навіть краще смійтесь. Посмішка – один із найважливіших ключів до ясності й сили духу, тим більше до гарного настрою.

І ще одна порада. Спробуйте трохи інакше поглянути на ситуації або людей, які зазвичай викликають у вас напругу. Буквально в усьому, у кожному явищі, події, людині, можна знайти хоч щось гарне. За великим рахунком, навіть нещастя мають позитивну сторону: вони можуть стати сильнішим стимулом до якоїсь діяльності, зробити людину кращою, чистішою, мудрішою, досвідченішою.

І останнє. Звертайте більше уваги на своє здоров'я. Не виключено, що воно прямо залежить від ваших неусвідомлених побоювань стикнутися з ситуаціями, пов'язаними із серйозною відповідальністю, неприємними переживаннями, психічним або інтелектуальним навантаженням.

Від 96 балів і вище

Зважаючи на все, стресовий стан давно вже став для вас звичним. На жаль, звичка не рятує від руйнівного впливу напруги, що накопичилася. Прислухайтеся до своїх

відчуттів, спробуйте простежити зміни, що відбулися з вами за останні кілька місяців (а швидше за все, років). Спробуйте також із повною відвертістю відповісти на кілька додаткових питань.

Отже: Буркотлива дратівливість стала вашим постійним супутником?

Більшу частину часу у вас поганий настрій?

З'явилася млявість, апатичність?

Сьогодні вас не радує, а в майбутнє дивитеся з песимізмом?

Будь-який дріб'язок здатний викликати сплеск негативних переживань?

Якщо на всі або майже на всі ці питання ви відповіли “так”, “можливо”, “скоріше так”, чим “ні”, не виключено, що тут мова вже йде про серйозні наслідки стресу.

Основне ваше лихо полягає в тому, що ви пред'являєте занадто великі вимоги до як людей, так і до себе, надто болісно сприймаєте навколишню дійсність, суворо критикуєте недоліки, помилки і разом з тим применшуєте позитивне значення досягнень. Можливо, що у вашому випадку спрацював «ефект обманутих очікувань». Спробуйте знизити планку, до якої намагаєтесь дотягтись. Ідеали потрібні людині як орієнтир, але оцінювати все, що відбувається, по споконвічно завищених нормах – значить прирікати себе та інших на поразку. Ви нагадуєте людину, усі помисли і надії якої спрямовані вдалину, через що радості дня сьогоднішнього виявляються недоступними, попросту не помічаються, залишаються «за кадром».

Не станемо переконувати вас у тому, що життя прекрасне, але... Роблячи ставку на «велике» (якщо робота, то неодмінно успішна кар'єра; якщо родина, то щоб усе йшло гладко, по «вищій категорії»; якщо друзі, то щоб були життя готові віддати), ви не зауважуєте милих серцю дріб'язків, із яких, власне, і складається життя.

Якщо набрана вами кількість балів виявилася на межі результату, не зайвим буде прочитати також характеристику, що передує описові вашого типу особистості або наступну за ним. Наприклад, якщо загальна кількість балів виявилась в межах 75 – 80, виходить, у вашому випадку мова йде про змішаний тип, для якого почасти справедливий опис при результаті в 81 – 95 балів.

Вправа «Квіти»

Кожний учасник повинен підійти до вази з квітами, обрати той колір, який йому найбільше до вподоби і подарувати квітку одному, будь-якому, учасник заходу. Причому перед тим як подарувати квітку потрібно сказати професійний комплімент колезі і побажати те, що ви хочете отримати від ділової гри. Увага. У кожного учасника гри повинна бути лише одна квітка. Одній і тій самій колезі дарувати ді і більше квітів не можна.

Ділова гра

Учасники заходу діляться на чотири команди за допомогою вправи «квіти». Після цього кожна команда отримує завдання – ситуацію. З нею потрібно ознайомитися і обіграти розподілиши між командо ролі. На підготовку до показу ситуації кожній команді дається хвилину. Після демонстрації ситуації команда, яка програвала її повинна вкати як сам вони вирішили наду ситуацію, а інші команди поділяться своїм досвідом і можливо запропонують інші приклади вирішення даної ситуації.

Ділова гра — метод пошуку рішень в умовній проблемній ситуації. Елементи ділової гри: розподіл за ролями, змагання, особливі правила тощо. Ділова гра застосовується як метод активного навчання її учасників з метою вироблення у них

навичок прийняття рішень в нестандартних ситуаціях, а також як засіб тестування здібностей.

Гупа учасників № 1 (рожево - зелені)

Дійові особи: викладач, посоронній юнак, учень, якого попросять вийти, учні групи.

Ситуація: під час контрольної роботи до кабінету зайшов сторонній юнак, який попросив відпустити учня з уроку не надавши вагомого пояснення. На що отримав відмову від викладача, а сторонній юнак настоював на своєму.

Завдання: змоделювати ситуацію та знайти правильний вихід, щоб не зірвати контрольну роботу та не створити стресової ситуації.

Груп учасників № 2 (блакитні)

Дійові особи: викладач, майстер групи, учень, який знімає на телефон, учень, який повідомив викладачу про ситуацію, учні групи.

Ситуація: на прохання викладача захвати мобільний телефон учениця сказала, що вона переглядає пряму трансляцію іншого уроку, яку знімає інша учениця. На зауваження зроблене викладачем учні реагують агресивно і відмовляються вимикати телефони, а друга навіть заперечує, що знімає відео на телефон продовжуючи робити це далі.

Завдання: змоделювати ситуацію та знайти правильний педагогічний вихід із ситуації, щоб не зірвати уроку та не створити стресової ситуації.

Група учасників № 3 (жовті)

Дійові особи: викладач, класний керівник, майстер, батько учня, учень, якого образили, учень, який ображав, учні групи.

Ситуація: під час уроку до касу зайшов батько учня, якого нібито образив однокласник та вимагав у нього гроші. Батько відразу агресивно накинувся на учня-порушника приміняючи до нього фізичну силу та не реагуючи на викладача у класі.

Завдання: змоделювати ситуацію та знайти правильний педагогічний вихід.

Група учасників № 4 (бежеві)

Дійові особи: класний керівник, майстер, батько учня, мати учня, учень порушник, психолог, заступник директора з виховної роботи.

Ситуація: у навчальний заклад викликані батьки учня, який грубо порушує дисципліну на уроках, принижує гідність однокласників, на зауваження керівників групи не реагує. Батьки не вірять, о їхній син на таке здатний і зхищають його звинувачуючи педагогів у непрофесіоналізмі.

Завдання: змоделювати ситуацію та знайти переконати у тому, що їхній син неправий.

Гра хвилинка відпочинку «Подарунок жестом»

Жест — безумовно важливий знак спілкування. Він допомагає правильніше, точніше зрозуміти мовця. А в деяких випадках він може бути і єдиним засобом спілкування, коли ми, наприклад, не знаємо мови.

Завдання: кожна команда робить подарунок іншій команді на невербальному рівні — жестами показує, що саме хоче подарувати. Після закінчення вправи проводять стисле обговорення — уточнення, що саме подаровано.

Вправа – демонстрація «Вплив слова на людину»

Матеріали: склянка з чистою водою, сіль, перець, грудка землі.

Психолог. Візьмемо склянку води. Уявімо, що це людська душа – чиста, проста, наївна, здатна вбирати в себе все і хороше, і погане.

Сіль – грубі, солоні слова;

Перець –пекучі, образливі слова;

Грудка землі–неуважність, байдужість, ігнорування.

Коли ми це все змішаємо – отримаємо стан людини. Скільки пройде часу, доки все осяде, забудеться? А варто лише легенько збовтати – і все підніметься на поверхню. А це стреси, неврози.

Обговорення

– Які почуття у вас виникли під час цієї вправи-демонстрації?

Висновок. Коли ми з кимось сваримося і кажемо щось неприємне, ми залишаємо в душі людини ось такі сліди. І не має значення, скільки разів ми потім попросимо пробачення. Словесні рани заподіють такий самий біль, як і фізичні. Тому свою терпимість, розуміння ми можемо виявляти по-різному: спокійно, витримано, доброзичливо, тобто толерантно.

Бути толерантним нині актуально. Кожна людина зацікавлена в тому, щоб зберегти своє здоров'я. В соціумі, де особистість перебуває у безпосередній взаємодії з оточенням, отримуються різні позитивні й негативні емоції. Щоб уберегтися від негативних емоцій, потрібно бути толерантним і незалежно від ситуації, відповідно до норм етикету, відповідати вчинкам і словам оточення.

Підведення підсумків

Вправа «Клубок»

Кожний учасник розповідає, що дізнався на занятті, яку нову інформацію почув намотуючи на клубок нитки при кожній новій отриманій інформації.

Методист: Правила педагогічного спілкування.

Для того щоб педагогічні ситуації виникали якомога рідше, педагогу необхідно дотримуватися наступних правил:

- Не потрібно за всіма негативними вчинками учнів бачити тільки негативні мотиви.

- Обов'язково добре готуйтеся до майбутнього уроку.

- Учні краще виконують опосередковані розпорядження вчителя.

- Є можливість змінити учня на краще за допомогою прийомів оцінки його особистості.

- Відомо, що спільна діяльність здатна зблизити людей і підвищити їх авторитет, якщо, звичайно, вона має хорошу організацію.

- Коректність і передбачливість поведінки педагога здатні знизити напругу в спілкуванні.

Є особливі люди, які змінюють самі обставини і перетворюють їх на щось нове і прекрасне, отримуючи користь і знання з ситуації...