

Тренинг «Профилактика эмоционального выгорания педагогов работающих с обучающимися с ОВЗ в условиях инклюзивного образования»

Цель тренинга: профилактика психологического здоровья педагогов, развитие способности к саморегуляции, формирование умения управлять собственным психо-эмоциональным состоянием.

Задачи:

- знакомство с термином «эмоциональное выгорание» и его характеристиками;
- определение своего отношения к профессии;
- анализ проявления признаков эмоционального выгорания;
- выявление источников неудовлетворенности профессиональной деятельностью;
- снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.

Тренинг состоит из трех частей.

Первая (вводная) часть направлена на создание атмосферы доверия, доброжелательности и взаимного принятия участниками тренинга друг друга.

Вторая (основная) часть направлена на знакомство с проблемными зонами своей жизни и освоение навыков эмоциональной саморегуляции.

Третья (заключительная) – на формирование навыков позитивного самовосприятия, поисков внутренних ресурсов и рефлексии.

Материалы и оборудование: бумага, карандаши, листы с изображением колеса.

Наполняемость группы: от 5 до 20 человек

Продолжительность: 95 мин.

I часть (вводная)

Цель: включение в работу, снятие накопившегося напряжения, сплочение и создание группового доверия и принятия.

Вступление

Проблемам обучения детей с ограниченными возможностями здоровья в настоящее время уделяется большое внимание.

Признание права любого ребенка на получение образования, отвечающее его потребностям и в полной мере использующее возможности его развития, определило важнейшие инициативы и направления образовательной политики государства.

В статье 43 Конституции РФ закреплено, что каждый имеет право на образование. Гарантируется общедоступность и бесплатность дошкольного, основного общего и среднего профессионального образования в государственных или муниципальных образовательных учреждениях.

Реализация права детей с ОВЗ на образование рассматривается в Федеральном законе № 273 в РФ как одна из важнейших задач государственной политики в области образования.

Основным исполнителем реализации государственной политики в данной области являются педагоги образовательных учреждений осуществляющих инклюзивное обучение детей с ОВЗ. Государство и родители воспитанников предъявляют немало требований к личностным и профессиональным качествам современного педагога. Среди них одним из наиболее важных является высокий уровень его профессионального здоровья (образовательная направленность - мотивация, сотрудничество с ребенком, педагогическая компетентность - коммуникативная, конфликтная и эмоциональная гибкость - адекватность эмоциональных реакций), как основа профессиональной компетентности.

Однако многие педагоги, попадая в условия инклюзии, оказываются психологически не готовыми к реализации обучения детей с ОВЗ. Возрастает не только учебная нагрузка, вместе с ней увеличивается и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными

страхами: страх оказаться непрофессионалом; страх изменений; страх перед контролем и т.д.

Такая ситуация стремительно приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания» (СЭВ).

СЭВ – это понятие, введённое в психологию американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 году, проявляющееся нарастающим эмоциональным истощением.

Среди особенностей педагогической деятельности, которые могут спровоцировать эмоциональное выгорание, выделяются:

- высокая социальная ответственность за результаты своих действий;
- информационные перегрузки мозга в сочетании с дефицитом времени на усвоение и переработку непрерывно поступающих сведений;
- неопределенность возникающих педагогических ситуаций;
- необходимость быстрого принятия решений и их реализации при дефиците информации о случившемся;
- организационные проблемы, включающие в себя такие недостатки в организации деятельности педагога, как: несоответствующий научной организации труда режим трудовой деятельности, чрезмерная перегруженность учителей.

«Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию. И при этом педагог становится абсолютно закрытым и невосприимчивым к любым новшествам и переменам, что негативно влияет на реализацию обучения детей с ОВЗ. Именно поэтому сохранение психического здоровья педагогов колоссально важно в условиях реализации инклюзивного образования.

Установление правил группы

Посмотрите, пожалуйста, на слайд и ознакомьтесь с правилами тренинга. Эти правила необходимо соблюдать каждому из вас на протяжении всей нашей работы для того, что бы все чувствовали себя комфортно и во избежание конфликтных ситуаций.

Знакомство – настройка на работу, а так же создание в группе позитивной атмосферы.

Упражнение «Эхо» - каждый по кругу называет свое имя, сопровождая его жестом или движением всего тела, а группа, как эхо, повторяет это все за ним.

Сплочение группы и формирование доверия - настроить участников тренинга на работу в команде, снятие психологических защит.

Упражнение «Групповой рисунок» - начните рисовать что-то важное для себя, затем передайте рисунок соседу справа, получив другой рисунок от соседа слева. Рисуйте, пока рисунок не вернется к вам. Затем можно сделать выставку групповых рисунков.

Необходимые материалы: листы бумаги А4, карандаши, фломастеры.

Упражнение «Промежуточная рефлексия» - представьте себя каким-нибудь предметом в зависимости от того настроения, в котором вы находитесь в данный момент. Закрасьте его в любой цвет. Опишите, настроение этого предмета.

Обсуждение: Участники по кругу описывают свои предметы.

II часть (основная)

Цель: осознание и принятие своих чувств, работа с негативными чувствами, выход на проблемные жизненные аспекты, освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения и приемов саморегуляции.

Осознание и принятие своих чувств - научиться осознавать и принимать весь спектр чувств.

Упражнение «Чувство» - участники пишут на листах бумаги какое-либо чувство. Карточки собираются и перетасовываются. Затем каждый участник выбирает любую

карточку. Ему необходимо изобразить то чувство, которое написано на ней. Показ может быть мимическим или пантомимическим. Остальные высказываются о восприятии этого показа.

Обсуждения:

Воспринимали ли вас адекватно?

Почему возникали затруднения в определении чувства?

Расскажите о своих впечатлениях.

Подготовительный этап к основным упражнениям этого блока - навести на рассуждения о трудовой деятельности.

Упражнение «Ассоциация» - какие ассоциации вызывает у Вас слово «работа»?

Выход на проблемные жизненные аспекты - определить наиболее проблемные зоны личностной сферы. Донести до участников тренинга важность умения переключения социальных ролей для сохранения психического здоровья и творческой активности; осознание своего «Я».

Упражнение «Колесо жизни» - жизнь любого человека складывается из различных аспектов: финансы, здоровье, любовь, отдых и т.д. Очень важно стараться соблюдать баланс во всех направлениях.

Участникам необходимо оценить свои успехи в каждой сфере по шкале от 1 до 10. А потом соедините отметки ваших успехов линией по кругу.

Обсуждение: каждый из вас получил свое персональное «Колесо Жизни», посмотрите и оцените, на что нужно уделить больше внимания, а на что – меньше. В каких областях у вас дисбаланс. Не отчаивайтесь, если у вас ни в одной шкале нет оценки в 10 баллов. Обычно оценка 10 – это признак того, что вскоре человека ждет в этой сфере качественно новые перемены, переоценка ценностей. Это упражнение нужно делать минимум один раз в месяц, чтобы видеть, на чем Вы едете по своему жизненному пути.

Саморегуляция эмоционального состояния - освоение способа дыхательной гимнастики для саморегуляции эмоционального состояния.

Дыхательное **Упражнение «Замок»** с тонизирующим эффектом – исходное положение — сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2— 3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Дыхательное **Упражнение «Отдых»** с успокаивающим эффектом - исходное положение — стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1—2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Медитация - снятие эмоционального напряжения, умение останавливать поток мыслей.

Медитация представляет собой состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же, наоборот, полное его рассредоточение.

Упражнение «Концентрация на счете» - мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

Рефлексия ощущений:

Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на счете?

Какие свойства внимания необходимы для концентрации?

III часть (заключительная)

Цель: развитие позитивного самовосприятия, осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими.

Развитие позитивного самовосприятия

Упражнение «Достоинства» - участники по часовой стрелке называют свои достоинства, а затем повторяют достоинства других в том порядке, в котором те назывались.

Упражнение «Чемодан» один из членов группы выходит из комнаты, а остальные начинают собирать ему в дальнюю дорогу «чемодан». В этот «чемодан» набирается то, что, по мнению группы, поможет человеку в личностном и профессиональном росте, все положительные характеристики, которые группа особенно ценит в нем. Но обязательно указывается и то над чем ему необходимо активно поработать. Лист вертикально делится пополам, на одной стороне ставится знак «+», на другой «-». Для хорошего «чемодана» нужно не менее 5—7 характеристик с той и другой стороны. Затем входит член группы, и ему зачитывается и передается этот список.

Обратная связь - установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Упражнение «Пожелание по кругу» - каждый участник по кругу высказывает свои пожелания сначала одному, затем другому и так всем участникам тренинга.

Рефлексия «Мне сегодня...» - каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...»

Подведение итогов и вручение рекомендаций

РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Общение. Когда люди анализируют свои чувства и ощущения и делятся ими с другими, вероятность «выгорания» значительно снижается.

2. Использование «тайм-аутов». Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны «тайм-ауты», т.е. отдых от работы и других нагрузок. В наше сложное время, когда темп жизни все ускоряется, многие люди вынуждены работать практически без перерывов круглый год, находясь постоянно под действием стресса, поэтому необходимо уметь находить время на отдых, занятие любимым делом, хобби.

3. Овладение умениями и навыками саморегуляции. Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, которые способствуют снижению уровня стресса, ведущего к «выгоранию».

4. Сохранение положительной точки зрения. Найдите людей, которые обеспечат вам социальную поддержку и, следовательно, помогут сохранить положительную точку зрения в отношении ваших действий.

5. Контроль эмоций, возникающих после завершения намеченной работы.

При решении профессиональных задач важно уметь контролировать чувство тревожности и напряженности. Но завершение работы не всегда устраняет сильные психологические чувства, особенно если работа не принесла нужных результатов. Эмоции часто усиливаются и проявляются в ссорах с коллегами и подчиненными или, наоборот, в депрессии, которая приводит к «выгоранию».

6. Поддержание хорошей спортивной формы. Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на организм человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, увеличение или снижение массы тела отрицательно влияют на уровень самооценки и способствуют развитию СЭВ.