

**Тренинг «Профилактика
эмоционального выгорания
педагогов работающих с
обучающимися с
ограниченными
возможностями здоровья в
условиях инклюзивного
образования»**

Цель тренинга: профилактика психологического здоровья педагогов, формирование навыков саморегуляции и управления собственным психо-эмоциональным состоянием.

Задачи:

- знакомство с понятием синдрома эмоционального выгорания и его характеристиками;
- определение своего отношения к профессии;
- анализ проявления признаков эмоционального выгорания;
- выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью;
- снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.



1 часть тренинга

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



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.

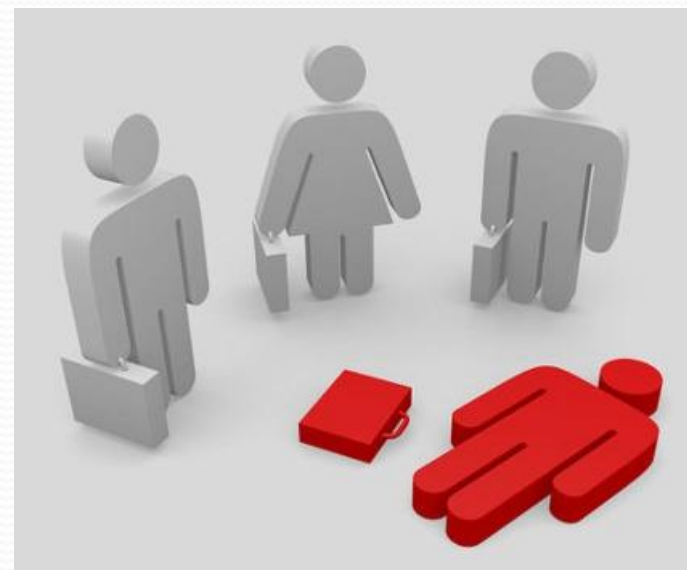
Реализация права детей с ОВЗ на образование рассматривается в Федеральном законе № 273 в РФ как одна из важнейших задач государственной политики в области образования.



Многие педагоги, попадая в условия инклюзии психологически не готовы к реализации обучения детей с ОВЗ. Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление.

Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания».

«Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью. Педагог становится абсолютно закрытым и невосприимчивым к любым новшествам и переменам, что негативно влияет на реализацию обучения детей с ОВЗ. Поскольку данный процесс не возможен без инноваций и личностно – ориентированного подхода к обучающимся с ОВЗ.



ПРАВИЛА ГРУППЫ

1. Выключить мобильные телефоны.
2. Говорить друг другу «ты» и обращаться по имени.
3. Говорить от себя, употребляя местоимение «Я».
4. Не перебивать друг друга, не давать оценок.
5. Все, что говорится в аудитории, за нее не выносится.
6. Правило «Стоп» - каждый может отказаться от выражения своих чувств.
7. Обязательно быть активным, но и уважать других участников и не забывать про пункт 6.
8. Говорить по принципу «здесь и теперь».
9. Можно пользоваться только той информацией друг о друге, которую участники предоставляют о себе сами во время группового общения. Прошлые события не обсуждаются.



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

УПРАЖНЕНИЕ «ЭХО»



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

УПРАЖНЕНИЕ «ГРУППОВОЙ РИСУНОК»



УПРАЖНЕНИЕ «ПРОМЕЖУТОЧНАЯ РЕФЛЕКСИЯ»



II часть тренинга

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



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

УПРАЖНЕНИЕ «ЧУВСТВО»

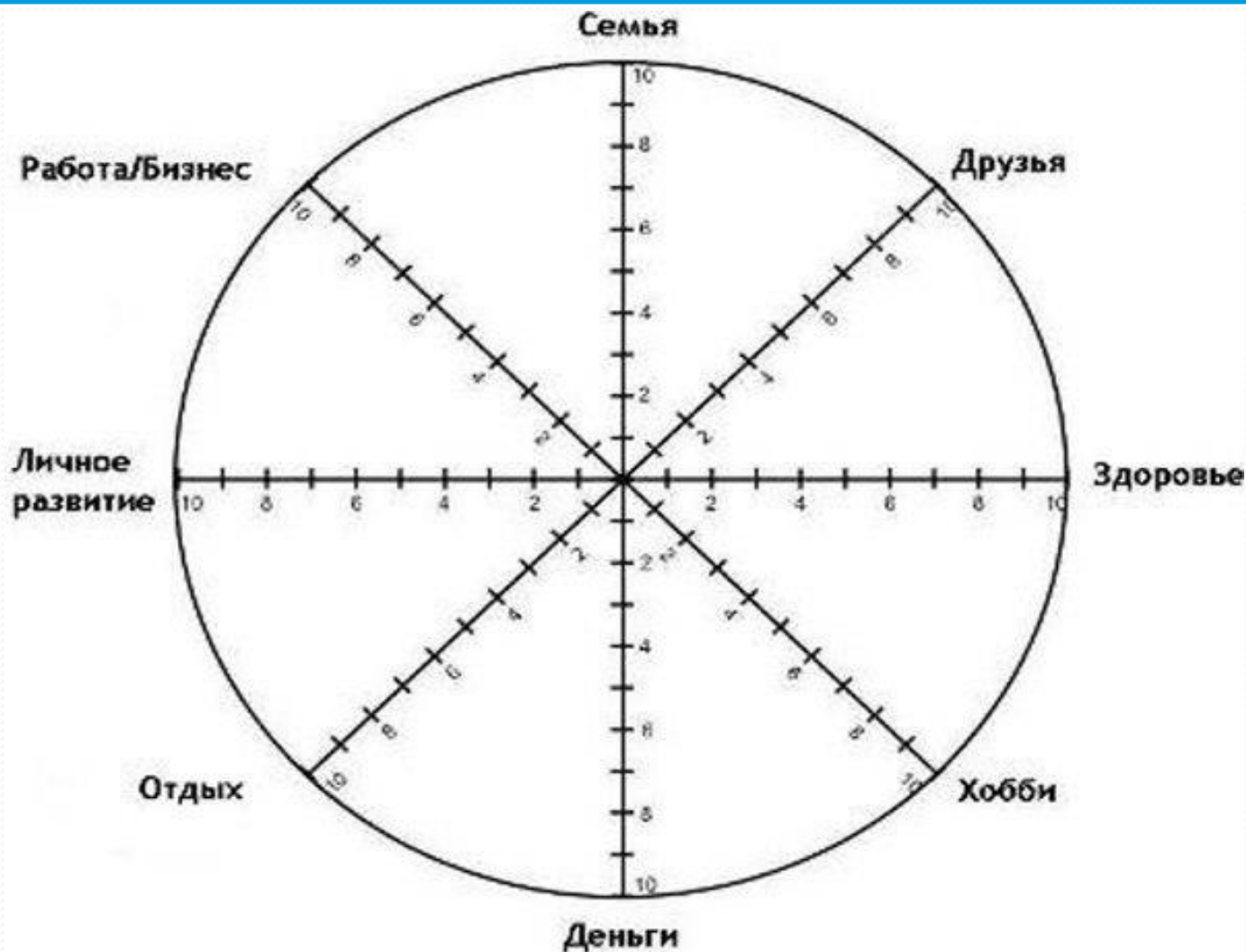


Подготовительный этап к основным упражнениям этого блока - навести на рассуждения о трудовой деятельности.

УПРАЖНЕНИЕ «АССОЦИАЦИЯ»

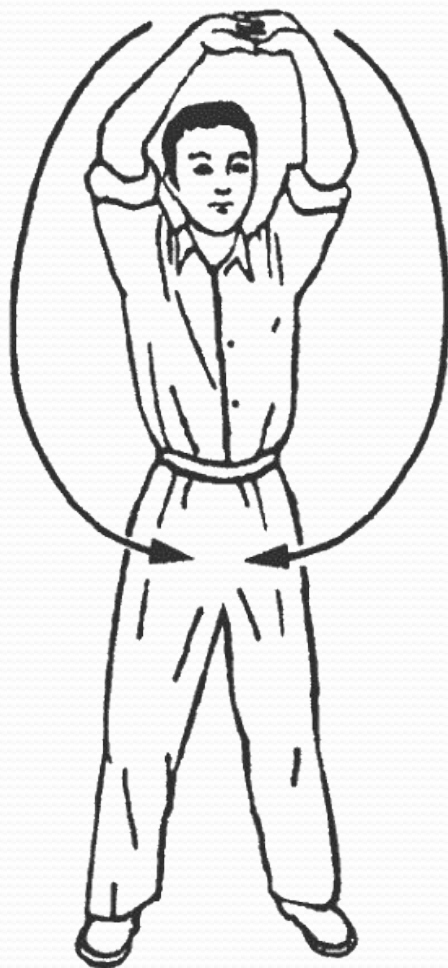


Выход на проблемные жизненные аспекты - определить наиболее проблемные зоны личностной сферы, донести до участников тренинга важность умения переключать социальные роли для сохранения психического здоровья и творческой активности.

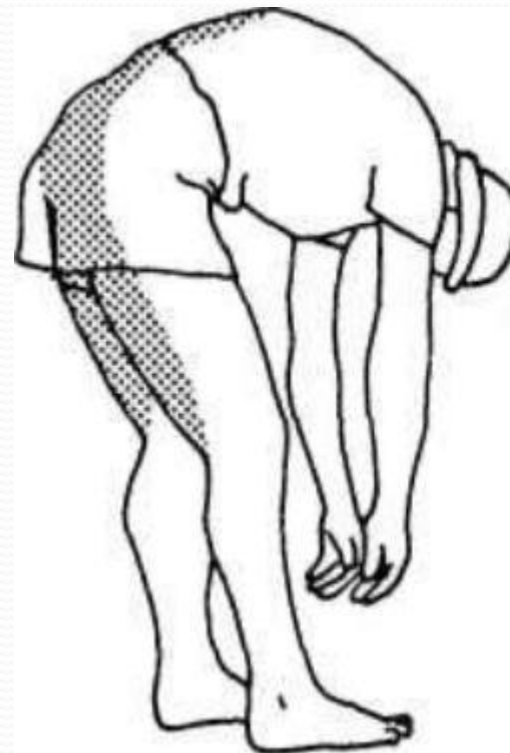


Саморегуляция эмоционального состояния - освоение способа дыхательной гимнастики для саморегуляции эмоционального состояния.

ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ЗАМОК»



УПРАЖНЕНИЕ «ОТДЫХ»



Медитация - снятие эмоционального напряжения, умение останавливать поток мыслей.

УПРАЖНЕНИЕ «КОНЦЕНТРАЦИЯ НА СЧЕТЕ»



III часть (заключительная)

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



Развитие позитивного самовосприятия

УПРАЖНЕНИЕ «ДОСТОИНСТВА»



УПРАЖНЕНИЕ «ЧЕМОДАН»



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

УПРАЖНЕНИЕ «ПОЖЕЛАНИЕ ПО КРУГУ»



РЕФЛЕКСИЯ «МНЕ СЕГОДНЯ...»



РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Общение
2. Использование «тайм-аутов»
3. Овладение умениями и навыками саморегуляции
4. Сохранение положительной точки зрения
5. Контроль эмоций, возникающих после завершения намеченной работы
6. Поддержание хорошей спортивной формы



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

Люди, которые не могут
найти время для отдыха,

рано или поздно
будут обязаны
найти время для болезни.

Джон Ванамейкер

Джон Ванамейкер