

Тренинг для педагогов, работающих с детьми с ОВЗ «Я – профессионал. У меня все получится!»

Цель: подвести педагогов к глубокому пониманию психологических особенностей детей школьного возраста с особенностями в развитии и возможностях, профилактика негативных эмоциональных состояний у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ.

Задачи:

- познакомить педагогов с синдромом и причинами профессионального выгорания;
- познакомить педагогов со способами снятия эмоционального и мышечного напряжения;
- развить эмпатию по отношению к детям с ОВЗ;
- развить позитивное отношение к себе.

Инструментарий: тренинговые упражнения, направленные на эмоциональный подъем, снижения напряжения, сплочение; приемы технологий АМО и РКМЧП; групповая работа.

Подготовительная работа: подготовка раздаточного материала для проведения тренинга, буклетов для педагогов с упражнениями для снятия эмоционального и мышечного напряжения, рекомендаций педагогам для работы с детьми с ОВЗ.

Ход тренинга

- I. Вступление. Выявление опасений и ожиданий целевой группы от участия в тренинге (5-7 мин.).*

Ведущий: Добрый день, уважаемые коллеги! Всем известно, что работа с детьми несет в себе некоторые сложности, требует повышенного внимания и терпения, ответственности и нашей мудрости. А работа с детьми с ОВЗ вдвойне сложна. Она требует огромных интеллектуальных, эмоциональных и психических затрат. Наша деятельность насыщена различными напряженными ситуациями, нервно-психическими нагрузками, большим количеством контактов в течение всего рабочего дня. При такой интенсивной работе накапливается напряженность, это в свою очередь порождает раздражительность, возбужденность, беспокойство. Мы очень часто жалуемся на перегрузку, переутомление. Нам постоянно говорят о том, что мы должны найти подход ко всем детям в классе (а классы в современной школе 25-30 чел.) при этом требуется высокий результат по разным показателям. Поэтому сегодня мы познакомимся с синдромом, причинами профессионального выгорания, чтобы не допустить его у себя и попробуем

вспомнить или открыть для себя способы, которые помогут нам справиться с негативным эмоциональным состоянием, снять мышечное напряжение и настроиться на эффективную работу в том числе и с детьми с ОВЗ.

Сегодня 25 августа 2017 года, лето практически закончилось, но мы попробуем сегодня запечатлеть летний пейзаж – солнечный, светлый и теплый, чтобы ощущения спокойствия, тепла, яркого света осталось у нас на протяжении всего нового учебного года.

Работа в мини группах (3-4 чел.): педагоги прописывают свои опасения и ожидания от тренинга (опасения на цветах, ожидания – на земляники, размещают их на полянке – ватман и изображением полянки, который будет заполняться в течение всего тренинга).

Ведущий: В течение нашей встречи мы попытаемся все вместе развеять ваши опасения и удовлетворить ожидания.

II. Знакомство группы. Психологический настрой группы на работу (10-15 мин.).

Ведущий: Для того, чтобы работать нам было более комфортно, предлагаю познакомиться друг с другом.

Упражнение «Я – одним словом»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, регуляция психического и эмоционального состояния, представление участников тренинга друг другу.

Описание упражнения:

Участники называют своё имя (так как им хотелось бы чтобы их называли в течение тренинга) и дают творческое определение себя как профессионала, или ассоциацию. Тема «Я – одним словом», коротко объясняя почему так себя назвали.

Упражнение «Кто мы?»

Цель: упражнение особенно подходит для первого занятия и является хорошим способом «сломать лед» и быстро познакомить участников друг с другом.

Материалы: Бумага, карандаши, ручки.

Подготовка: Специальной подготовки не требуется.

Описание упражнения:

Каждой мини группе даются карандаш и бумага.

Участники получают следующую инструкцию: Напишите в столбик цифры от 1 до 5 и пять раз ответьте письменно на вопрос: «Кто мы?» Используйте характеристики, черты, интересы и чувства, запишите общие для вашей группы характеристики. Представьте свою группу другим участникам тренинга.

III. Основная часть (20 - 25 мин.)

Ведущий: Отлично! Мы познакомились и можем продолжать нашу работу. Я несколько не сомневаюсь в том, что в данной аудитории собрались профессионалы своего дела, которые смогут принять детей с ОВЗ такими, какие они есть и организовать процесс их воспитания и обучения. Но для начала следует принять самих себя.

Упражнение «Солнце способностей»

Цель: осознание собственных способностей

Материалы: «лучики солнца», карандаши, ручки.

Подготовка: приготовить «лучики» для каждого участника тренинга, общее солнце.

Описание упражнения:

Участники создают солнце своих способностей. Каждому раздаются лучики на которых пишут способности, умения, помогающие работать с детьми в школе. Затем каждый приклеивает свой лучик к общему солнцу.

Вопрос для обсуждения:

Кто испытывал неловкость или затруднения?

Ведущий: Большой «багаж» способностей мы с вами собрали. Пусть это яркое солнце греет нас на протяжении нашей встречи и помогает в работе. После того как вы приняли себя со всеми своими способностями можно двигаться дальше. Возникает вопрос: почему же мы, профессионалы в своем деле, можем довести себя до профессионального выгорания? Может потому, что мы не совсем понимаем, что это такое и каковы причины этого самого «профессионального выгорания». Попробуем сейчас с этим разобраться.

Мини – лекция о стадиях профессионального выгорания и причинах появления профессионального выгорания

Прием технологии РКМЧП «Верно – Не верно»

Цель: познакомить педагогов с синдромами профессионального выгорания, подготовка к восприятию новой информации

Материалы: утверждения на листочках бумаги, магниты, доска.

Подготовка: приготовить утверждения по теме «Синдромы профессионального выгорания».

Описание приема:

Участникам тренинга предлагается несколько утверждений, они должны определить, о чем данные утверждения. Какое утверждение лишнее из предложенных.

Ведущий: Данные утверждения – стадии профессионального выгорания. Существуют три стадии профессионального выгорания:

1 стадия - приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний. Возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Ну не лезьте ко мне. Оставьте меня в покое».

2 стадия – возникновение недоразумений с учащимися. Вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения.

3 стадия – равнодушие ко всему, даже к собственной жизни.

Прием технологии АМО «Ковер идей». Работа в мини группах (4-5 чел.)

Цель: познакомить педагогов с причинами профессионального выгорания и определить пути решения данной проблемы.

Материалы: цветная бумага, карандаши, ручки, ватман с изображением ковра.

Подготовка: приготовить изображение ковра н ватмане.

Описание приема:

- Первый этап – участники тренинга отвечают на вопрос «Каковы причины профессионального выгорания». Варианты ответов записываются на цветные листочки и приклеиваются на ковер.
- Второй этап – поиск решений. Что нужно сделать, чтобы этого не произошло? Варианты ответов приклеиваем на ковер.
- Третий этап – индивидуализация деятельности. Что лично сделаю я, чтобы изменить существующую ситуацию.
- Четвёртый этап – оценивание идей. Индивидуальное принятие решения: что смогу делать для решения проблемы и что постараюсь сделать.

Ведущий: Итак, я надеюсь каждый для себя определил каким путем защитить себя от профессионального выгорания, которое может наступить при неудовлетворенности работы с детьми с ОВЗ. Далее мы познакомимся с упражнениями и приемами, которые помогут нам снять эмоциональное и мышечное напряжение в ситуации раздражения, усталости и неудовлетворенности.

Далее ведущий предлагает ряд упражнений, которые участники тренинга проделывают вместе (5-7 мин.).

Техники эмоциональной саморегуляции (нейтрализация негативных эмоций)

Упражнение «Вверх по радуге»

Описание упражнения:

Участники тренинга садятся удобно, закрывают глаза и пытаются в цвете представить, что перед ними радуга. Делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вдохом они поднимаются вверх по радуге, а на выдохе – съезжают с неё, как с горки. Повторить 3 раза.

Ведущий предлагает желающим поделиться впечатлениями.

Упражнение «Передышка»

Описание упражнения:

Обычно, когда мы бываем чем – то расстроены, встревожены, мы начинаем сдерживать дыхание. Попробуйте высвободить дыхание. Закройте глаза, расправьте плечи дышите через нос медленно, спокойно и глубоко. Насладитесь этим неторопливым глубоким дыханием, представьте себе, что с каждым выдохом все ваши неприятности улетучиваются.

Упражнение «Лед»

Описание упражнения:

Представьте, что ваша отрицательная эмоция – это кусок льда, который помещается у вас в груди. Ощутите этот лед: он холодный, с острыми гранями, неприятный. Внутри нас постепенно появляется теплый луч. Ощутите какой он приятный и согревающий. Он топит лед, лед постепенно превращается в капли воды, освежающие нас.

Физические упражнения для снятия мышечного напряжения

Большинство людей привыкло к психическому и мышечному напряжению, воспринимают его как естественное состояние, не замечают его вредных последствий. Освоив релаксацию, можно научиться это напряжение регулировать, приостанавливать и расслабляться по собственной воле, по своему желанию. Цель упражнений - полное расслабление мышц. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и повышает душевное равновесие.

1. Работа с мышцами рук.

Сожмите кисти в кулак, напрягите предплечья и плечи. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, а затем плавно расслабляйте мышцы, до состояния «тряпки». Повторите 3 раза.

2. Напряжение мышц шеи и плеч.

Самая «любимая» стрессом зона. Поднимите плечи вверх стараясь максимально напрячь при этом мышцы спины, шеи. Расслабьтесь. Почувствуйте, как наслаждается ваше тело, получившее освобождение. Повторите 3 раза.

3. Упражнения для мышц ног.

Напрягите сразу все мышцы ног – от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, а затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза.

IV. Заключительная часть. Рефлексия.(7-10 мин.)

Ведущий: Предлагаю нам вернуться на нашу солнечную, яркую поляну. На поляне в одном доме, который называется «Школа» учатся, развиваются, общаются разные дети. Поэтому в этом доме особая атмосфера (ведущий приклеивает на дом рекомендации):

- Я – профессионал своего дела.

- Я принимаю любого ребенка.

- если мне станет тяжело, Я пользуюсь техниками и упражнениями, которые помогают мне снять эмоциональное и мышечное напряжение.

Рефлексия:

Рядом с нашим домом есть доска объявлений и забор. Уважаемые коллеги, на доске объявлений мы просим вас сейчас дать свою расшифровку понятия ребенок с ОВЗ, а на заборе написать какие отрицательные эмоции остались у вас по отношению к вашей деятельности с детьми с ОВЗ. Не стесняйтесь, пишите, сохраняйте свое эмоциональное здоровье, чтобы не выгореть профессионально.

Для того, чтобы наш забор стал красивым, а мы расстались со всем отрицательным и негативным по отношению к детям с ОВЗ, давайте мы его закрасим яркими красками (участники тренинга закрашивают забор с негативными высказываниями).

Ведущий: в конце нашего тренинга хочу подарить вам небольшую историю. *«Высоко в темном небе, на одной огромной звездной поляне жили – были звезды. Все они были очень красивыми, всегда светились и искрились, а люди на земле каждую ночь любовались ими. Все эти звезды были разноцветными. Здесь были красные звезды, и тем, кто рождался под их светом, они дарили смелость. Здесь были синие звезды – они дарили людям красоту. Желтые звезды наделяли людей умом. Те, кто рождались под светом зеленых звезд были очень добрыми.*

И вот однажды на звездном небе что-то вспыхнуло. Все звезды собрались посмотреть, что же произошло. А это на небе появилась еще одна маленькая звездочка. Но была она абсолютно....белая! Огляделась звездочка вокруг и даже зажмурилась: сколь прекрасных звезд вокруг – прошептала она. «А что ты даешь людям?» - спросили её другие звезды. В ответ она задумалась.....»

Я знаю, что среди участников тренинга нет таких бесцветных звезд. Желаем вам светиться всегда и везде.