**Профилактика «Профессионального выгорания» (1,5 часа)**

*Цель*: создать условия для профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья преподавателей.

*Задачи семинара*:

• актуализировать процесс самоанализа сотрудников;

• познакомить с приемами саморегуляции;

• научить психотехническим приемам саморегуляции эмоционального состояния;

• оптимизировать самооценку педагогов;

• снять эмоциональное напряжение;

• сформировать позитивное мышление преподавателей (самовосприятие и восприятие окружающей действительности).

*Материалы и оборудование*:

— интерактивная доска, проектор или компьютер (ноутбук) для демонстрации слайдовой презентации (теоретическая часть семинара);

— слайдовая презентация (приложение 8);

— заранее приготовленные картинки из журналов для проведения разминки (упражнение 1 «Картинка»);

— карточки с незаконченными фразами для про ведения упражнения 3 «Откровенно говоря» (приложение 1);

— калоши, желательно цветные и большого раз мера, и карточки с ситуациями (см. приложение 2 на диске); рефлексивный кубик (см. приложение 3 на диске) к упражнению 5 «Калоши счастья»;

— заранее нарисованное дерево на ватмане, магнитная доска, листочки двух цветов к упражнению 6 «Плюс-минус»;

— магнитофон и записи спокойной релаксационной музыки (на данном семинаре были использованы музыкальные композиции альбома «Эолия. Любовь на ветру»), релаксационный текст, бумага формата А4, фломастеры, карандаши, маркеры к упражнению 7 «Сад моей души» (приложение 4);

— заранее приготовленные карточки с аффирмациями к упражнению 8 «Моя аффирмация» (приложение 5);

— заранее распечатанная анкета для преподавателей «Об ратная связь» (приложение 6);

— памятки-буклеты (приложение 7).

*Формы, методы и приемы работы*

• Позитив-технологии (методы НЛП)

• Медитативные и релаксационные техники

• Элементы арт-терапии

• Метод рефлексии (обсуждение)

• Слайдовая презентация

• Памятки

• Анкетирование

Ход – семинара

1. Разминка (10 мин.)

Материалы и оборудование: картинки различной эмоциональной нагрузки, вырезанные из старых журналов.

Инструкция. Выберите одну или несколько картинок, которые отражают ваше настроение, мироощущение, убеждение или которые вам просто понравились. Расскажите, почему вы выбрали эти картинки. (Учителя объясняют свой выбор.)

Ожидаемый результат: педагоги эмоционально раскрепощаются, становятся сплочённые.

1. Упражнение «Откровенно говоря» (5–7 мин.)

Цель: вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания.

Материалы: карточки с незаконченными фразами (приложение 1).

Инструкция. Вам нужно вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно.

Ожидаемый результат: упражнение помогает осознать проблемы педагога, вербализовать их, сплотить группу педагогов, понять, что проблемы у всех педагогов похожи.

1. Упражнение «Молодец!» (5–7 мин.)

Цель: оптимизация самооценки педагогов, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция. Разделиться на два круга — внутренний и внешний, встать лицом друг к другу. Участники, стоящие во внутреннем кругу, должны говорить о своих достижениях, а во внешнем круге — хвалить своего партнера, произнося следующую фразу: «А это ты молодец — раз! А это ты молодец — два!» и т.д., при этом загибая пальцы. Участники внешнего круга по команде (хлопку) передвигаются в сторону на один шаг, и все повторяется. Затем внутренний и внешний круг меняются местами, и игра повторяется до тех пор, пока каждый участник не побудет на месте хвалящего и хвастуна.

Ожидаемый результат: эмоциональная разрядка педагогов (как правило, это упражнение проходит очень весело), повышение самооценки педагогов.

1. Упражнение «Калоши счастья» (10 мин.)

Цель: развитие позитивного мышления педагогов. Задачи: развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы и оборудование: «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желательно большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями, рефлексивный кубик (см. приложения 2, 3).

Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Ожидаемый результат: участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

1. Упражнение «Плюс-минус» (10 мин.)

Цель: помочь педагогам осознать позитивные моменты педагогической деятельности.

Задачи: вербализация негативных и позитивных моментов своей педагогической деятельности; сплочение группы.

Материалы и оборудование: ватман с нарисованным деревом, который крепится на доску; самоклеющиеся стикеры в форме листочков; ручки для каждого участника.

Инструкция. Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета — плюсы своей работы.

Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву. Каждый участник озвучивает то, что он написал. За тем проводится рефлексия упражнения. Участники обсуждают, чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов — и почему. Ожидаемый результат: педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.

1. Упражнение-медитация «Сад моей души» (15 мин.)

1-я часть упражнения — медитативная и релаксационная визуализация.

Цель: снятие напряжения, восстановление гармоничного состояния.

Материалы и оборудование: магнитофон или музыкальный центр с записями спокойной, релаксационной музыки, удобные мягкие стулья или кресла, текст медитационной визуализации (приложение 4).

Инструкция. Сейчас я вам зачитаю текст — медитацию. Старайтесь представить все то, что я вам скажу. После визуализации педагогам предлагается описать впечатления, чувства, ощущения и образы. Каждый делится впечатлениями. Описывает свое состояние и то, что он увидел.

Ожидаемый результат: расслабление всех групп мышц, снятие психоэмоционального напряжения. 2-я часть упражнения — арт-терапия.

Участникам раздаются бумага, карандаши, фломастеры и предлагается сделать рисунок того, что они представили, — цветок или сад.

1. Упражнение «Моя аффирмация»

Цель: создание позитивного настроя, развитие позитивного самовосприятия, закрепление приобретенных навыков позитивного мышления. Материалы и оборудование: карточки с позитивными утверждениями — аффирмациями (см. приложение 5).

Инструкция. Предлагаю вам вытянуть карточки с позитивными утверждениями-аффирмациями. Если вам какая-то карточка не понравится, можете вытянуть другую, которая вам близка.

Участники по очереди тянут карточки и зачитывают их. После завершения упражнения можно спросить, какие у участников ощущения от этого упражнения. Ожидаемый результат: закрепление позитивного опыта; положительный настрой.

1. Упражнение «Испорченный телефон» (15 мин.)

Цель: сплочение коллектива, снятие напряжения участников, сократить дистанцию в общении; способствовать созданию позитивного эмоционального единства группы.

Инструкция: участники встают в колонну по одному, ведущий встает в конце колонны. Все участники повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом впереди стоящего участника. Затем он жестом показывает какой-либо предмет (надувной шар, часы, и пр.) первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передает третьему и так далее. Последний участник называет предмет.

Условия: все делается молча, только жестами, но можно попросить повторить, участники не должны поворачиваться до тех пор, пока предыдущий участник не хлопнет его по плечу.

Рефлексия: Как вы себя чувствуете? Что вы чувствовали во время выполнения упражнения? Что трудно было сделать для вас и как вы справились с этим? Что открыли для себя нового?

1. «Характеристика человека по предъявляемой фотографии» (15 мин.)

Цель: развитие мыслительных процессов и выработка умения слушать и слышать свою интуицию.

Инструкция: выберите любую из предложенных фотографий, внимательно посмотрите на нее и составьте характеристику человека, которого вы видите на этой фотографии.

Рефлексия: Впечатления от проделанной работы; возможные трудности, с которыми столкнулись во время выполнения задания; находки, которые сделали в ходе выполнения упражнения.

1. «Найди и промолчи» (15 мин.)

Цель: развивать интуицию, умение концентрировать зрительное внимание, сдерживать эмоции.

Инструкция: Участники группы отворачиваются, закрывают глаза или выходят из комнаты. Ведущий ставит игрушку так, чтобы она была в поле зрения участников. Группа молча ищет игрушку. Нашедший молча и никоим образом не показывая виду, что он нашел, садится на свое место. Чем меньше остается, ищущих, тем сложнее найти предмет.

Рефлексия: В обсуждении участники делятся впечатлениями о том, что помогло найти предмет, о том, что чувствовали в тот момент, когда нашли предмет и как смогли скрыть это чувство? Что привлекло внимание в поведении остальных участников группы.

1. Упражнение “Пустое место” (20 мин.)

Цель: Снять эмоциональное напряжение, так как самое сложное в знакомом и незнакомом коллективе - свободно смотреть в глаза и прикасаться друг к другу.

Инструкция: Рассчитайтесь на первый и второй. Первые садятся по кругу на стулья, вторые встают к первым за спинку стула и кладут руки на спинку стула (если спинки нет, то руки заводятся за спину). И только перед одним участником никто на стуле не сидит - “пустое место”. Его задача - переманить кого-нибудь из сидящих на пустое место. Это нужно сделать без слов, внимательно посмотрев на того, кого к себе зовешь. Если кто-то увидел внимательный, приглашающей взгляд, он должен перебежать и занять пустое место.Тот, кто стоит за спиной, должен задержать убегающего, схватив его за плечи. Если вы задержали убегающего, то участник, с “пустым местом” переманивает другого, если нет, то теперь у него задача - переманить к себе кого-нибудь (также глазами), то есть снова приобрести партнера.

Через некоторое время партнеры меняются местами: тот, кто сидел, встает за спинку стула, а тот, кто сидел – садится.

Обсуждение: Расскажите о полученных ощущениях и впечатлениях.

1. Упражнение “Карусель” (15 мин.)

Цель: Показать факторы, помогающие и затрудняющие вступление в контакт.

Инструкция: Рассчитайтесь на яблоко, груша. Груши образуют внешний круг и стоят на месте, яблоки - внутренний круг они делают шаг вперед. Образует два круга: внутренний и внешний лицом друг к другу. По хлопку вы начинаете со стоящими напротив обсуждение заявленной темы, и снова по хлопку начинаете двигаться в противоположном направлении к другому партнеру. И вновь начинаете устанавливать контакт.

Темы обсуждения могут быть разными, например:

- Где я родился…….

- Как я, или мои родители стали жителями нашего города…

Обсуждение:

- С кем было легче устанавливать контакт и почему?

- С кем было труднее всего устанавливать контакт и почему?

- Каковы полученные впечатления?

1. Упражнение “Поменяйтесь местами те, кто…” (15 мин.)

Цель: Установить контакт и создать положительную мотивацию к тренингу.

Инструкция: Стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то признаком. Например, когда я скажу: “Поменяйтесь все те, кто полон сил и энергии”, все те, кто относит себя к данной категории, должны поменяться местами.

Примерный перечень:

- Часто чувствует усталость.

- У кого настроение жизнерадостное, полное оптимизма.

Обсуждение: Давайте подведем итоги первой части нашего тренинга, которая была направленна на адаптацию, лучшее узнавание партнёра, повышение настроения.

1. Упражнение: “Ожидания”

Цель: Выявление ожиданий участников. Корректировка запроса.

- Каждый из Вас чего-то ожидает от нового дела.

- Что же вы ждете от этого тренинга? Запишите свои ожидания в правой колонке листа.

- А теперь давайте зачитаем, что же вы ожидаете от тренинга.

То, что вы записали, безусловно, может измениться на протяжении всего тренинга. Возможно, вы получите то, чего не ожидали. Многое так же будет зависеть от вашей активности. В конце тренинга у нас с вами будет возможность проанализировать свои ожидания.

1. Упражнение “Улыбка” (10 мин.)

Инструкция: Закройте глаза и посидите несколько минут, ни о чем не думая. При этом на вашем лице обязательно, но должна быть улыбка.

Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче.

1. Упражнение “Телеграмма” (10 мин.)

Инструкция: На своем листочке напишете прилагательные, обозначающие ваши качества личности. Эти слова вставьте в готовый текст телеграммы, в места, где стоят точки, и телеграмму зачитайте вслух.

1. Упражнение «Переправа» (30 мин.)

Цель: Интересное и запоминающееся упражнение, которое тренирует навыки обсуждения и принятия совместного решения, помогает увидеть, кто в команде занимает лидерские роли и что помогает, а что мешает данной команде достигать совместных результатов.

Необходимые материалы: две веревки длиной около 1,5 метров каждая. Также для этого упражнения участники должны быть одеты в удобную, не стесняющую движений одежду.

Веревки кладут на пол параллельно друг другу таким образом, чтобы расстояние между ними было около 4–5 метров. Вся группа становится за одну из веревок (не между ними).

Инструкция: «Вы всей командой путешествовали на космическом корабле и потерпели крушение. К счастью, на помощь вам пришел другой космический корабль, который готов принять всех вас у себя на борту. Область за обеими веревками — безопасная зона, где вам нужно всем оказаться. Область между веревками — опасная область, которую вам нужно преодолеть. Ваша цель — всей командой оказаться за второй веревкой. При этом вы не можете ногами касаться пола между веревками, если это произойдет — вся команда возвращается на линию старта. Также вы не можете использовать для переправы никакие предметы, такие как стулья, столы и т. п.».

Итоги упражнения:

Кто занимал наиболее активную позицию при поиске решения? Кто ничего не делал?

Кто координировал деятельность группы, а кто вносил беспорядок?

Лидерства и инициативы было слишком много (у всех была своя точка зрения на то, что следует делать, и много времени было потрачено на споры) или слишком мало (все стояли и не знали, что делать)?

Что помогало и что мешало эффективной деятельности команды?

Какие нормы взаимодействия можно ввести для того, чтобы в будущем действовать более эффективно?

1. Упражнение «Разгадай кроссворд» (30 мин.)

Профессионализм педагога складывается еще из системы профессиональных знаний. Поэтому следующим игровым заданием будет разгадывание кроссворда. Каждая группа получает конверты с педагогическими кроссвордами, в которых зашифрованы слова, определяющие знания педагога в области инклюзивного образования.

По горизонтали:

1.Полное включение детей с разными возможностями во все позитивные аспекты школьной жизни, которые доступны обычным детям (Инклюзия).

2. Общий способ получения опережающей информации об изучаемом объекте или процессе (Диагностика).

3. Болезненное отклонение от нормального состояния или процесса развития (Патология).

4. Персональный путь реализации личностного потенциала каждого ученика в образовании (Траектория).

По вертикали:

1. Физический или психический недостаток, подтвержденный психолого - медико

- педагогической комиссией в отношении ребенка (Недостаток).

2. Персональный сопровождающий ученика с особенностями развития в инклюзивной школе (Тьютор).

3. Функциональные последствия нарушений или изменений в работе человеческого организма (Инвалидность).

1. Упражнение «Преимущества инклюзивного образования» (10 мин.)

Каждой команде предлагается заполнить таблицу:

|  |  |
| --- | --- |
| Преимущества инклюзии | |
| Для детей с ограниченными возможностями здоровья | Для обычных учеников |

1. Упражнение «Влияние подтверждения» (10 мин.)

Цель: Упражнение показывает, как поведение получателя может положительно и отрицательно повлиять на манеру речи и поток мыслей отправителя.

Инструкция: Для проведения следующего эксперимента. Мне нужны три добровольца. Добровольцы отсылаются из помещения. Остается один, остальные приглашаются позже, по одному. Каждый из них получает такую инструкцию: У вас одна минута времени, за которую Вы должны дать как можно больше ответов. А именно, вы должны называть мне животных и их типичное действие, например, «Куры разгребают землю», «Львы рычат», «Дрозды поют» и т.д. При этом смотрите на меня и начинайте, когда я скажу «Начали!».

Продолжение: Соответствующий участник и тренер сидят напротив друг друга. Тренер в качестве «Получателя» проявляет в трех раундах упражнения разное поведение:

Раунд 1: Одобрительное, дружелюбное, поддерживающее поведение, вербальную похвалу.

Раунд 2: Нейтральное поведение, «каменное лицо», никакой реакции.

Раунд 3: Лишающее веры в себя, критическое поведение – нахмуренный лоб, качание головой, пренебрежительные замечания, требование говорить побыстрее и т.д.

Дебрифинг: Давайте посмотрим, что у нас получилось. Каковы количественные показатели трех участников?

Почему они таковы?

Зависели ли показатели участников от моего поведения?

Каким каждый из добровольцев находил мое поведение? Оно мешало, помогало?

Какие можно найти параллели этого упражнения с вашей повседневной работой?