

ДОШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД (ЯСЛА-САДОК) №45 «ТЕРЕМОК»
ЧЕРКАСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ

Тренінг для педагогів:
**«Вмотивований педагог – агент змін
сучасного освітнього простору.
Профілактика емоційного вигорання»**

Підготувала
вихователь-методист
Вовк В.П.

Грудень, 2020 р

Мета:

- підвищити самооцінку педагога та мотивувати їх до досягнення успіху;
- ознайомити з прийомами самовладання та саморегуляції;
- здійснити профілактику порушень психологічного здоров'я.

Завдання:

- уточнити та розширити знання вихователів про синдром емоційного вигорання та його ознаки;
- проаналізувати прояви ознак вигорання;
- виявити ставлення до професії, нерівномірність розподілу психічної енергії, джерела незадоволення професійною діяльністю;
- знижувати рівень емоційного вигорання педагогів.

Обладнання та матеріали: презентація, екран, проектор, фліпчарт, аркуші паперу, ручки, зображення геометричних фігур, схематичне зображення сходів, аудіо запис дзюрчання води, опитувальник «Визначення рівня готовності педагога до інноваційної діяльності»

Учасники: педагоги

Хід заходу:

I теоретична частина

Ведуча: *Слайд: Яким має бути педагог у сучасній системі освіти?*

Докорінні зміни в системі освіти починаються з реалізації концепції «Нова українська школа». Її основа – дошкільна ланка, то й змінювати слід насамперед її стереотипи й установки, усталені принципи функціонування методичної та управлінської служб. Слід відмовитися від домінування функції контролю й приділити максимум уваги модеративно-фасилітаторній (*сучасний педагог (керівник), який уміє забезпечити успішну групову комунікацію*) допомозі педагогам закладів дошкільної освіти, стимулювати генерацію нових ідей, розкривати творчий потенціал педагогів.

Нині педагогіка створює інноваційні технології, актуалізує ретронувації та спонукає практиків використовувати їх в освітньому процесі. Ростуть вимоги до творчої обдарованості та «гнучкості» педагогів-«дошкільників», їх здатності трансформуватися.

Слайд: Сучасні педагоги мають:

- володіти фаховими, культурними і здоров'язберезувальними знаннями;
- відповідати євроінтеграційному процесу українського суспільства;
- творчо розв'язувати проблеми;

- *брати на себе роль лідерів і вести за собою.*

Розвиток творчого потенціалу особистості — одне із завдань сучасного суспільства, що стосується перетворень в системі освіти. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-УІІ визначає поняття «освіта» — як основу інтелектуального, культурного, духовного, соціального, економічного розвитку суспільства і держави.

Мета освіти — усебічно розвивати людину, її таланти, здібності, виховувати моральні якості; формувати громадян, здатних робити вибір; збагачувати на цій основі інтелектуальний, творчий, культурний потенціал, підвищувати освітній рівень народу; забезпечувати суспільство кваліфікованими фахівцями.

Важливий показник зростання професіоналізму дошкільного педагога — це розкриття творчого потенціалу особистості, творча самореалізація в професійній діяльності.

Вихідний чинник накопичення та реалізації творчого потенціалу — це мотиваційна готовність до творчості. І якщо в процесі формування загальної інтелектуальної здатності неабияку роль відіграє генотип, то в розвитку творчого потенціалу — середовище і мотивація

Слайд: Портрет сучасного вихователя

Особливі вимоги до вихователя:

- *усвідомлювати відповідальність за щасливе дитинство вихованця, його долю;*
- *володіти високим рівнем розвитку емпатії, безпосередністю, емоційною врівноваженістю, творчою уявою, душевною щедрістю.*

Характерною ознакою професійної діяльності дошкільного педагога є значне навантаження на його психофізіологічну сферу. Тому вихователю важливо мати високий рівень працездатності, бути витриманим та врівноваженим.

Слайд: Вихователь має бути новатором. Тільки тоді нові ідеї, прогресивні принципи та прийоми допоможуть йому створювати нові педагогічні технології, упроваджувати різноманітні інновації в освітній процес. І лише тоді відбудуться реальні зміни системи освіти — підвищиться її ефективність.

Опитувальник Визначення рівня готовності педагога до інноваційної діяльності.

Слайд: Без охоти нема роботи.

Ведуча: Є два показники які впливають на бажання людини будь-що виконувати: демотиватори (або регулятори) і мотиватори.

Демотиватори пов'язані з умовами навколишнього середовища, у якому педагог працює.

Мотиватори визначають характер роботи і те, як педагоги сприймають свою роботу у закладі освіти.

Мотиватори та демотиватори

Мотиватори	Демотиватори*
<p>Особистісний розвиток</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Одержання різного досвіду <ul style="list-style-type: none"> ➤ Можливість навчатися ➤ Готовність керівництва підтримувати ➤ Своєчасний і конструктивний зворотній зв'язок <ul style="list-style-type: none"> ➤ Можливість творити 	<p>Робоче середовище</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Не укомплектоване групове приміщення ➤ Незадовільні умови праці: шумно, холодно, душно тощо ➤ Проблеми транспортного сполучення до роботи тощо
<p>Відчуття причетності</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Спільно прийняті рішення ➤ Налагоджені організаційні комунікації <ul style="list-style-type: none"> ➤ Володіння інформацією, розуміння мети ➤ Спільні для всього колективу цілі та цінності <ul style="list-style-type: none"> ➤ Визнання й схвалення результатів роботи колегами та керівництвом 	<p>Винагорода</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Низька заробітна плата ➤ Непрозора система преміювання ➤ Неоплачувана додаткова робота, що не входить до функціональних обов'язків
<p>Інтерес і виклик</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Складні й цікаві проекти ➤ Можливість вільно обирати способи дії <ul style="list-style-type: none"> ➤ Можливість самостійно розв'язувати завдання ➤ Винагорода пов'язана з результатами діяльності ➤ Можливість проявити себе по новому 	<p>Безпека</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Невчасна виплата заробітної плати ➤ Авторитарний стиль керівництва ➤ Недовіра до керівництва і колег, надмірний контроль тощо

*Усунення демотиваторів не завжди означає, що якість та ефективність роботи підвищується: зазвичай результатом цього є лише тимчасове задоволення місцем роботи чи умовами праці.

Ведуча: То що ж призводить до перевтоми та психологічного виснаження і як запобігти емоційного вигорання педагога?

Слайд: «Емоційне вигорання – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у вигляді повного або часткового «вимкнення» емоцій у відповідь на психотравмувальний вплив»

Професія педагога належить до групи найнапруженіших у фізичному та психологічному аспектах. Адже робота з дітьми передбачає постійне спілкування, високий ступінь відповідальності за їхнє життя та здоров'я.

Ведуча: Тож сьогодні ми з вами проведемо тренінг з профілактики емоційного вигорання.

II практична частина

Ведуча: Загально відомо, що професія педагога є однією з таких, що потребують значних затрат енергії. Адже під час роботи з дітьми вих-ль витрачає багато інтелектуальних, емоційних та психічних ресурсів. До того ж сучасний світ диктує нові вимоги до педагога, зокрема його ролі в освітньому процесі. Так, схвалюється творчий підхід до роботи, новаторство, проектна діяльність.

Слайд: Усілякі перевантаження поглиблюються численними страхами, як от:

- *Бути покинутим, не отримати підтримки;*
- *Показати себе не професіоналом;*
- *Зазнати невдач під час контролю з боку керівництва, батьків.*

Така ситуація призводить швидко до емоційного виснаження, відомого як синдром емоційного вигорання.

Педагоги з таким синдромом відрізняються підвищеною тривожністю та агресивністю, категоричністю та жорстокою само цензурою. Ці прояви значно обмежують свободу особистості, творчість і професійне зростання.

Слайд: У результаті особистість педагога зазнає низки таких деформацій, як от:

- *Стереотипність мислення;*
- *Надмірна прямолінійність;*
- *Повчальна манера говорити;*
- *Надмірність пояснень;*
- *Авторитарність.*

Ведуча: Педагог стає «енциклопедією»: він знає, що, як, коли, навіщо і чому потрібно робити. Але при цьому «закривається», а тому не сприймає будь-які зміни. Він стає заручником заручником емоційної та професійної поведінки. Тож нині проблема збереження психологічного здоров'я педагогів стала особливо актуальною.

Саме цій проблемі і присвячений наш захід.

Вправа «Не хочу хвалитися, але я...»

Кожен учасник по черзі називає своє ім'я та доповнює фразу «Не хочу хвалитися, але я...» (Наприклад: «Не хочу хвалитися, але я добре граю на гітарі, вмю вишивати бісером, співаю, готую тощо ...»)

Ведуча: Ми з вами більше дізналися один про одного. А тепер перевіримо, наскільки ви готові до роботи та як ви готові засвоювати інформацію.

Вправа «Поза Наполеона»

Ведучий показує три пози:

- Руки схрещені на грудях
- Руки витягнуті вперед з розкритими долонями вгору
- Долоні стиснуті в кулаки.

Ведуча: За моєю командою ви повинні одночасно показати один із трьох поз, який вам сподобався найбільше.

Ведуча: Ті хто показав долоні говорить про те, що ви готові до роботи під час тренінгу та достатньо відкриті для отримання нової інформації. Ті хто стиснув долоні в кулак – агресивно налаштовані. А ті хто схрестив руки на грудях – замкнені або не мають бажання працювати.

Ведуча: А зараз я пропоную виконати вправу яка допоможе вам розкритися, і віднайти й усвідомити свої сильні риси

Вправа «Карусель спілкування»

Продовжте фрази:

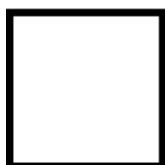
- Я люблю ...
- Мене радує ...
- Мені сумно, коли ...
- Я серджуся, коли ...
- Я пишаюся собою, коли ...

Ведуча: А чи знаєте ви, який тип вашої особистості? (відповіді)

Спробуємо визначити, а ще докладно охарактеризуємо риси характеру та особливості поведінки.

Тест «Типи особистості»

Ведуча розкладає картинки із зображенням геометричних фігур і пропонує педагогам обрати одну, яка до вподоби (квадрат, коло, трикутник, прямокутник, зигзаг)



Ведуча: Об'єднайтеся у групи відповідно до обраних вами фігур, а я прокоментую ваш вибір.

Ключ до тесту:

ПРЯМОКУТНИК: Ця фігура символізує мінливість. «Люди –прямокутники» не задоволені тим способом і стилем життя, який ведуть, а отже постійно перебувають у пошуках ліпшого. Найхарактернішими їхніми рисами є несподіваність, непередбачуваність, невизначеність, збудженість. Вони мають низьку самооцінку, невпевнені в собі та довірливі. Їхня нервовість та швидкі зміни настрою зазвичай насторожують інших людей. Вони намагаються уникати конфліктів, часом імітують поведінку та стиль одягу інших людей. Не пунктуальні, забудькуваті, тож постійно гублять речі. Схильні до соматичних захворювань, часто травмуються та потрапляють в дорожньо-транспортні пригоди. При цьому вони не позбавлені й позитивних рис характеру. Це передусім допитливість, сміливість та жвавий інтерес до всього нового.

ТРИКУТНИК: Ця фігура символізує лідерство, прагнення влади, честолюбство. Основні риси – здатність концентруватися на досягненні своєї мети, надзвичайна працездатність, прагматизм, впевненість у собі, рішучість. Вони симпатичні, привабливі й дотепні, тому мають широке коло спілкування, утім серед людей які до нього входять не багато близьких друзів. При цьому вони імпульсивні, нетерплячі, емоційні, сміливі навіть схильні до ризику.

ЗИГЗАГ: Це символ змін, креативності та творчості. Вони відчувають жагу до знань, мають чудову інтуїцію, мрійливі та одержимі своїми ідеями. Вони ідеалісти, що породжує такі негативні риси характеру, як непрактичність. Імпульсивність та наївність. Ці люди зорієнтовані на майбутнє, проявляють інтерес до всього нового, що спричиняє мінливість настрою та поведінки. Прагнуть працювати самостійно. Відчувають відразу до паперової роботи, що призводить до безладу у фінансових справах. Безпосередні та дотепні, а отже мають статус душі компанії.

КВАДРАТ: Люди організовані, пунктуальні, суворо дотримуються інструкцій та правил. Вони практичні, економні, доволі завязі, наполегливі, терплячі, працьовиті, непохитні у своїх рішеннях. Це дає їм змогу досягти поставленої мети. Мають аналітичний тип мислення, тож уважні до деталей і фактів, що обумовлює їх професійну ерудованість. Надзвичайно охайні, раціональні, не проявляють своїх почуттів, обережні. Мають вузьке коло друзів і знайомих.

КОЛО: Доброзичливі, турботливі, щедрі, здатні до співчуття. Потребують спілкування з іншими, надзвичайно контактні, тому й не дивно, що такі люди мають широке коло друзів і знайомих. Найвища цінність для них – люди та їхній добробут. Схильні до громадської роботи, потребують гнучкого розпорядку дня. Балакучі, вміють умовляти та переконувати інших. Доволі спокійні, схильні до самозвинування і меланхолії, сентиментальні, довірливі, орієнтовані на думку оточення та не рішучі. Мають хорошу інтуїцію.

Ведуча: Давайте далі продовжимо пізнавати свою особистість та перейдемо до виконання наступної вправи.

Вправа «Вибір»

Ведуча: Пропоную уявити таку ситуацію: «Ви заходите до хлібного кіоску і купуєте там пончик з повидлом. Однак, коли ви приходите додому то виявляєте, що там відсутнє повидло»

Ваші дії:

- Відносите бракований пончик назад у кіоск і вимагаєте замінити його.
- Говорите собі «буває» і з'їдаєте порожній пончик.
- З'їдаєте щось інше.
- Намазуєте його маслом чи варенням аби був смачнішим.

Варіанти результату:

1. Ви людина яка не панікує. Знаєте, що до ваших порад прислухаються. Оцінюєте себе як розважливу і організовану особистість. Не має бажання бути лідером, але якщо їх оберуть на керівну посаду, намагаються виправдати довіру. Іноді ви відчуваєте над деяку перевагу над колегами, тому не даєте їм змоги застати себе зненацька.

2. Ви м'яка, терпляча і гнучка людина. З вами легко ладнати, тож колеги можуть завжди у вас найти розраду і підтримку. Ви не любите шуму і метушні, готові поступитися головною роллю й підтримати лідера. Ви завжди опиняєтеся у потрібний час у потрібному місці, Іноді ви здаєтеся іншим нерішучим, але ви здатні відстоювати переконання в яких ви впевнені.

3. Ви вмiєте швидко приймати рішення і швидко, хоча і не правильно завжди діяти. Ви авторитарна людина яка готова виконувати головну роль в будь-якій справі. Під час підготовки та проведення серйозних заходів ви можете спровокувати конфлікт. Адже у взаєминах із колегами часто буваєте наполегливими і різкими, вимагаєте чіткості і відповідальності.

4. Ви є людиною яка здатна нестандартно мислити та продукувати новаторські ідеї. Ви доволі ексцентричні. До колег ставитеся як до партнерів по грі і можете образитися, якщо вони грають не за вашими правилами. Ви завжди готові запропонувати кілька оригінальних ідей для розв'язання тієї чи іншої проблеми.

Ведуча: Чи помітили щось спільне між своїми рисами та тими, що я вам описала?

Ведуча: Наступна вправа



Вправа «Сходинок»

У кожного з вас є зображення сходинок. Прошу вас зобразити себе на одній із них.

Запитання до учасників:

1. Чи ви піднімаєтеся чи опускаєтеся сходами?
2. Чи влаштовує вас місце розташування на сходах?
3. Що заважає вам рухатися вгору і залишатися там?
4. Чи здатні ви усунути перешкоди, що заважають вам рухатися вгору?

Ця вправа говорить про те на якому ви етапі професійного зростання перебуваєте.

Ведуча: Одним із поширених стереотипів життєвої психогігієни є уявлення про те, що способом відпочинку та відновлення сил є наше хобі. Зазвичай кількість таких улюблених занять обмежена: у більшості людей не менше одного-двох. Деякі хобі потребують особливих умов, часу або емоційного стану людини. Однак існує багато інших способів відпочити і відновити свої сили. Навіть повсякденна діяльність може наповнити вас енергією.

Вправа «Задоволення»

Ведуча: Занотуйте на аркуші паперу 5 видів повсякденної діяльності, що приносять вам задоволення. Проранжуйте їх за ступенем отримання задоволення. (від більшого до найменшого).

Ведуча: Занотовані види діяльності – це і є той ресурс, який ви можете використовувати як «швидку допомогу» для відновлення сил.

Окрім того, навчіться одразу позбавлятися негативних емоцій, а не витісняти їх у підсвідомість.

Під час робочого процесу ви можете скористатися для цього такими способами:

- Різко встати і пройтися.
- Швидко написати чи намалювати щось на аркуші паперу.
- Зім'яти і викинути помальований аркуш паперу.

Якщо ви погано спите, намагайтеся читати на ніч вірші. Вони ближче до ритму людського організму, а отже – заспокоюють. Щовечора, приймаючи душ, обов'язково промовляйте події минулого дня. У такий спосіб ви «змиєте» їх. Адже воду здавна вважають потужним провідником енергії.

Ведуча: Ось майже добіг кінця наш тренінг. На останок пропоную вам порелаксувати. Для цього влаштовуйтеся зручніше, розслабтеся та заплющте очі.

Звучить аудіо запис.

Ведуча: Уявіть, що ви повільно їдете лісом, насолоджуючись співом птахів. Раптом вашу увагу привертає дзюрчання води. Ви йдете на цей звук і виходите до джерела, що б'є з гранітної скелі. Бачите, як чиста вода виблискує в променях сонця, чуєте її дзюрчання в навколишній тиші. Відчуваєте атмосферу цього особливого місця. Тут усе набагато чистіше та світліше, ніж у звичайному для

вас середовищі. Тепер випийте води із джерела та відчуйте, як із кожним ковтком ви наповнюєтеся енергією, що просвітлює ваші почуття. Встаньте під джерело, нехай вода ллється на вас. Уявіть, що вона проходить крізь кожну клітинку вашого тіла, ваші почуття та емоції, а також ваш інтелект. Відчуйте як вода вимиває з вас усе психологічне сміття, яке ви накопичували щодня : розчарування, смуток, турботи, негативні думки. Відчуйте як чистота та енергія джерела наповнюють вас. Наостанок уявіть, що ви є цим джерелом, життя якого постійно оновлюється.

А тепер розплющте очі. Які ваші враження? *(відповіді педагогів)*

Пропоную вам виконувати таку вправу щоразу, як ви відчуваєте емоційне та інтелектуальне навантаження.

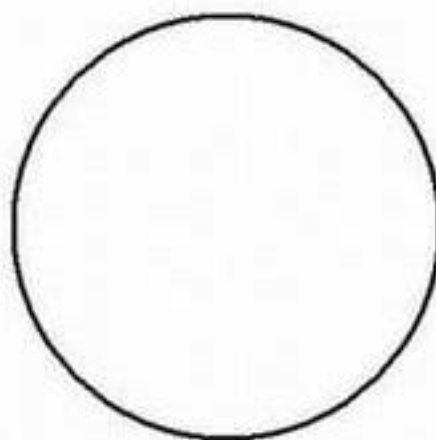
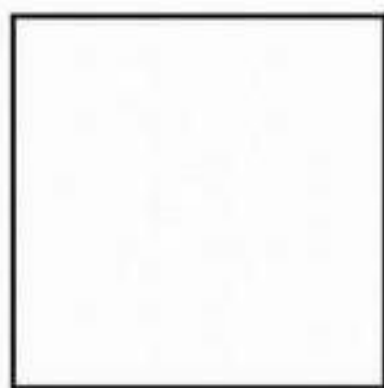
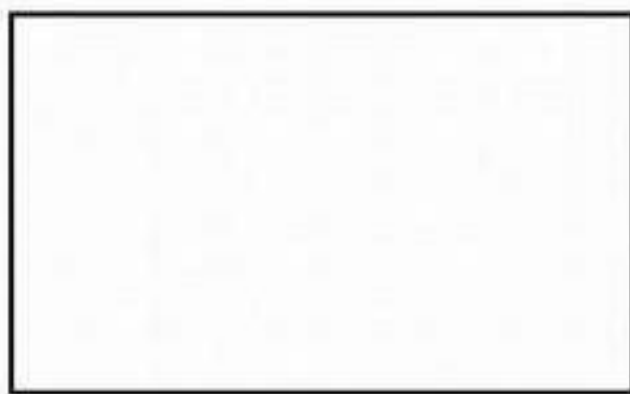
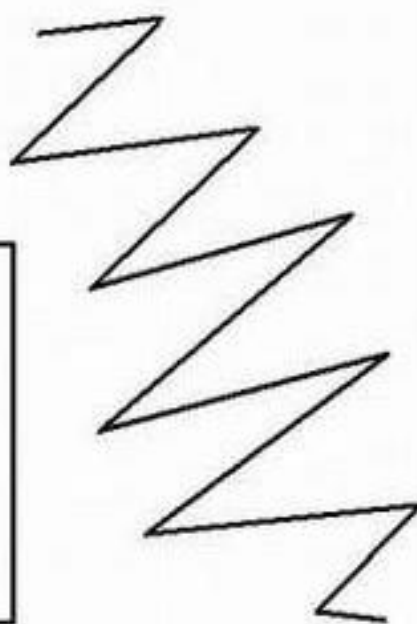
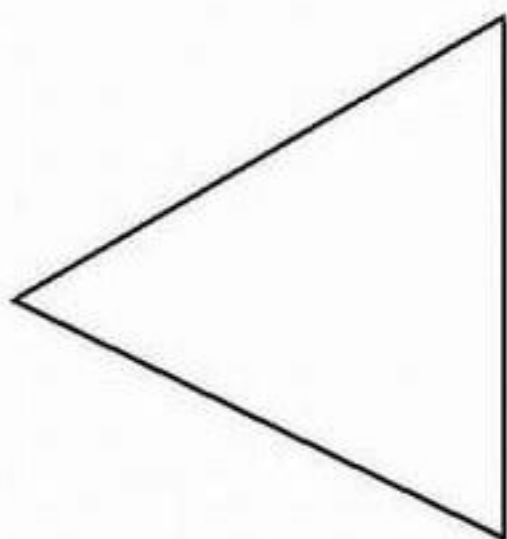
Ведуча: Завершити тренінг я хочу словами видатного підприємця і винахідника Стіва Джобса: «Ми перебуваємо у цьому світі, аби зробити свій внесок у нього. А інакше навіщо ми тут?»

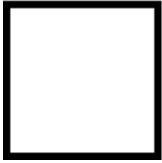
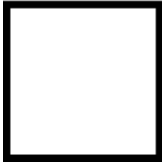
Ведуча: Чи була корисною для вас подана інформація? Що було цікавим, а що ні? Прошу поділитися своїми враженнями.

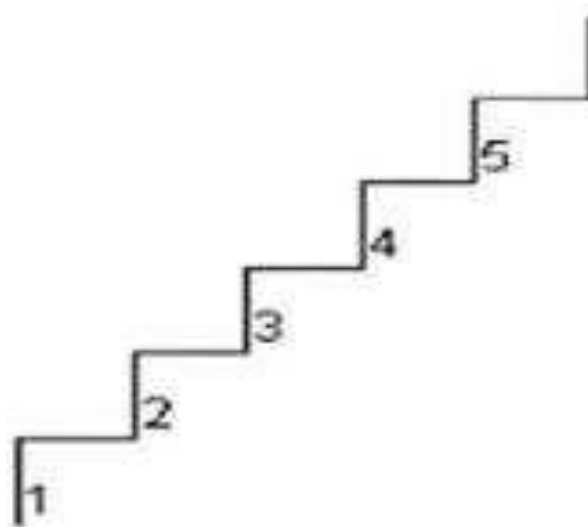
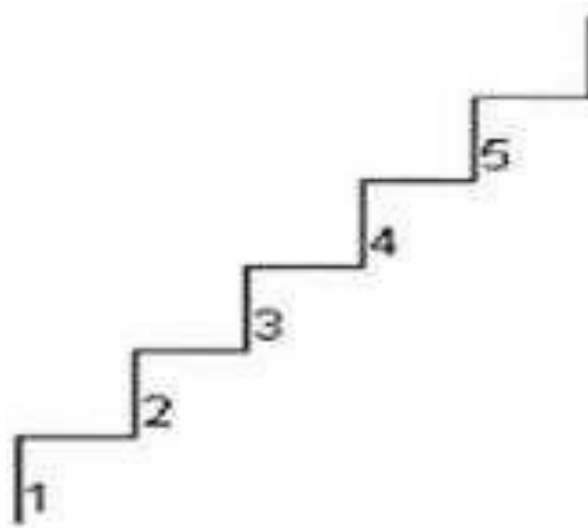
Дякую за увагу!

Використана література:

1. Вихователь-методист дошкільного закладу № 1 2018, ст. 4-15.
2. Вихователь-методист дошкільного закладу № 1 2017, ст. 44-50







Анкета

Визначення рівня готовності педагога до інноваційної діяльності.

1. Чи завжди Вам цікаві новації та експерименти в педагогічній діяльності?

- Так Ні не впевнений(-на)

2. Скільки разів Ви пробували застосовувати нововведення у своїй роботі?

- неодноразово часто жодного разу

3. Які, на Вашу думку, головні причини, що гальмують упровадження нових педагогічних ідей і технологій (вказіть не більш, ніж три варіанти відповідей).

- недостатнє матеріальне забезпечення;
- надмірна насиченість матеріалу;
- психологічна неготовність до сприйняття інновацій;
- поспішне впровадження;
- консерватизм в освіті;
- погане володіння комп'ютером;
- нестача часу;
- недостатнє знання психології дитини.

4. Чим для Вас приваблива інноваційна діяльність? Виберіть одну відповідь.

- розвиває інтерес;
- можливість проявити себе;
- можливість запроваджувати нові методи й форми роботи з дітьми;
- бажання дізнатись щось нове.

5. Яка, на Вашу думку, основна причина, що заважає створенню нового? Виберіть одну відповідь.

- невпевненість в позитивному результаті;
- заважають сумніви, чи зможу я бути успішним з інноваційної діяльності;
- ніхто не зважає на додаткові витрати часу й сил для роботи по-новому;
- немає впевненості, що нове буде краще за старе;
- нічого.

6. Які нові технології Ви могли б застосовувати за сприятливих умов? Вказати

7. Якими діагностичними методами Ви володієте вільно? Виберіть всі можливі варіанти відповідей.

- тести;
- анкетування;
- спостереження;
- презентації.

8. Якими ознаками готовності до створення інновацій Ви володієте?

- прагнення пізнати нове
- бажання експериментувати
- креативність
- попередній досвід

9. Чому віддаєте пріоритет у цілях та цінностях життя?

- здоров'ю
- можливостям самовдосконалюватися
- сімейному добробуту
- цікавому колу надійних друзів

10. Що Ви вважаєте головною складовою успіху?

- впевненість у собі
- чітке бачення мети
- самостійно поставлена мета, наполегливість
- пошук і внесення новизни

Підпис педагога _____.