

Психозэмоциональное благополучие педагогов

Материалы: малярный скотч, порезанный на кол-во участников, фломастеры, шляпа (любой другой предмет), листы с темами для обсуждения по количеству участников, доска (флипчарт) с маркером, цветные карандаши, чистые листы формата А4.

Теоретическая часть. (7 минут)

В последние годы большое внимание стали уделять созданию психологически безопасной образовательной среды, которую рассматривают как одно из ключевых требований к современному образовательному учреждению.

Психологически безопасная образовательная среда – это когда большинство участников образовательных отношений имеют высокий уровень удовлетворённости характеристиками образовательной среды и защищённости от психологического насилия.

Как вы думаете, какие критерии включает в себя психологически комфортная и безопасная образовательная среда?

(позитивное отношение всех участников образовательного процесса к образовательной среде; личностно-ориентированный подход в обучении, способствующий сохранению и укреплению психологического здоровья;

удовлетворение потребности в личностно-доверительном общении;

защищённость от психологического насилия во взаимодействии со сверстниками и педагогами;

восприятие образовательной среды всеми её субъектами как психологически благополучной;

удовлетворённость субъектов образовательной среды качеством своей жизни).

Одним из основных компонентов психологически безопасной образовательной среды является психолого-эмоциональное благополучие педагогов. Почему? *(От состояния их здоровья во многом зависит и психологическое здоровье обучающихся).*

Если климат в педагогическом коллективе позитивный, то он характеризуется доверием между коллегами, чувством стабильности, защищённости, всеобщей готовностью справляться с трудностями, оптимизмом и т.д.

А какими признаками, на ваш взгляд, формируется негативный климат в педагогическом коллективе? Что на это влияет?

Какие, на ваш взгляд, меры помогают поддерживать психологическое здоровье педагогов?

(проведение сеансов психологической разгрузки; специально разработанные тренинги на предупреждение возникновения стрессов, освоение способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения, на активизацию личностных ресурсов; своевременно организованный активный отдых, смена видов деятельности, общение педагогов в неформальной обстановке и т.д.).

1.Приветствие.

Встаем в два круга если позволяет количество человек или в пары. Приветствуем друг друга

- Привет

-Ладошками

-плечами

-локтями

-коленями

-пятками

Если есть желание можно обнять друг друга.

2.Разминка. Игра «Волшебная шляпа» (8 минут)

Ведущий: что может сделать нашу встречу приятной? (высказывания участников). Любую встречу делает приятной услышанный комплимент. Мы сейчас будем передавать шляпу по кругу пока звучит музыка, когда музыка останавливается, тот, у кого она осталась, говорит комплимент сидящему справа. Комплимент принимается в определенной форме: Да, это так! А еще я... (добавляется положительное качество) и игра продолжается дальше.

3. Незаконченные предложения, мозговой штурм.

Эмоционально благополучный человек это какой?

- уверен в себе;
- получает удовольствие от жизни;
- удовлетворён жизнью и работой;
- имеет хорошее настроение;
- обладает хорошим здоровьем и работоспособностью.

На эмоциональное благополучие педагога влияют разные факторы, среди них:

- взаимоотношения с людьми в процессе педагогической деятельности (детьми, коллегами, родителями, администрацией);
- отношения с близкими (супругами, родителями, детьми, родственниками);
- результативность (успешность) педагогической деятельности;
- учебная нагрузка;
- способность противостоять стрессу;
- умение решать конфликтные ситуации.

4.Антистрессовая гимнастика «Дождь».

Встаньте в затылок друг за другом. Коснитесь руками впереди стоящего. Представьте, что Ваши пальцы – это дождевики. Дождик застучал по плечам – постучите по спине соседа кончиками пальцев. А сейчас дождь пошел сильнее – увеличиваем давление пальцев по спине. А теперь капли стали крупными – похлопаем ладошками по спине и по плечам соседа (повторяем 2 раза).

Поворачиваемся в другую сторону. Повторяем упражнение еще 2 раза.

Теперь встаем лицом друг к другу. Ну что, вымокли? Теперь стряхните с соседа капельки дождя. А теперь с себя – с головы (потрясите головой вправо-влево), похлопайте себя по рукам, ногам; потопайте ногами; потрясите одной рукой, другой; одной ногой, другой).

5 «Звуковая гимнастика».

Звуки соответствуют определенным вибрациям. Звуковая волна, идущая от самого человека, влияет на работу органов и организма в целом.

Каждый орган, каждая клетка имеют свои вибрации и звуковые волны. Используя звуковую гимнастику, мы заставляем организм работать правильно и слаженно. Это важный компонент формирования общей работоспособности.

«А» - воздействует на весь организм.

«О» - на сердце и легкие.

«УХ» - избавляет от негатива.

«Х» - помогает очищению организма.

«ХА» - помогает повысить настроение.

Сейчас я хотела бы предложить вам творческое задание, немного визуализировать и порисовать.

6.Творческое задание

Нарисуйте пожалуйста педагога, у которого его психолого-эмоциональное состояние благополучно, как вы его себе представляете?

7.Баддинг

Ведущий: а кто-то из вас слышал когда-нибудь термин «Баддинг»? (Это система партнёрства, при которой два сотрудника обмениваются опытом, знаниями и поддерживают друг друга). В отличие от наставничества баддинг предполагает равноправное взаимодействие, где каждый партнёр может быть как учителем, так и учеником.

И мы сегодня с вами попробуем на себе испытать эту систему.

Вам нужно разбиться на пары. Я каждому дам лист с перечнем тем для обсуждения и обмена опытом. Каждый участник в паре может выбрать свою тему. Например, если мой партнер, бадди, хочет поговорить о проекте, которым он гордится, пусть рассказывает. Но это не значит, что я тоже должна говорить о своем проекте, которым горжусь. Я в ответ могу выбрать свою тему.

Когда я звоню в колокольчик, тот, кто слушал, начинает говорить о своей теме. Когда я еще раз позвоню в колокольчик, меняем своего партнера на другого. И с ним обсуждаете либо ту же самую тему, что выбрали с предыдущим, либо выбираете новую. В среднем, на обсуждение одной темы с одним партнером выделять минуты 2. На одну пару 4-5 минут.

Важно проявлять активное слушание, задавать вопросы и поддерживать своего партнера.

Перечень тем для обсуждения:

1. Планы на новый учебный год
 2. Проект, которым вы гордитесь (профессиональный или личный)
 3. Сложности, с которыми вы сталкиваетесь в работе или в личной жизни
 4. Какие задачи вам нравится делать больше всего, а какие – меньше?
 5. Баланс между работой и личной жизнью: стратегии достижения гармонии.
 6. Собственные способы управления стрессом на рабочем месте: техники и методы
 7. Перспективы профессионального роста (карьеры) или смена профессиональной деятельности
 8. Конфликты на рабочем месте: чем вызваны и как решаете?
 9. Как вы провели лето: путешествия, хобби, саморазвитие
 10. Факторы, влияющие на психологически безопасную образовательную среду в конкретно вашем учреждении.
-

Ведущий: как вам такая система взаимодействия? (ответы участников). В классическом понимании бадди – это один человек, «товарищ», у которого есть схожая с вами цель и который готов поддерживать и вдохновлять, делиться собственными переживаниями в пути. Вы можете предложить в своем учреждении или присутствующим коллегам стать вашим бадди, чтобы вы взаимно помогали друг другу в профессиональной деятельности. Ведь кому-то может не хватать знаний и опыта, а кому-то – мотивации и поддержки.

Наша сегодняшняя встреча подходит к концу. Давайте сформируем **общий вывод** о том, как обеспечить психолого-эмоциональное благополучие специалистов в образовательной среде? (ответы записывать на флипчарте)

Мне бы хотелось получить от вас **обратную связь**: как вам встреча? Что было важным? Над чем вы задумались? Какие чувства испытывали?

8.Релаксация «Золотая звезда».

Сядьте удобно. Сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха.

Представьте, что над Вашей головой сияет чудесная золотая звезда. Это – Ваша звезда. Она принадлежит Вам и заботится, чтобы Вы были счастливы. Вы с ног до головы озарены светом этой звезды, светом любви и радости. Теперь последовательно положите руку сначала к сердцу, потом к горлу, ко лбу. Почувствуйте, как золотой свет ясно сияет в этих частях тела. Вы, как и Ваша звезда излучаете во все стороны много теплого света. Свет идет ко всем коллегам в классе. Подумайте о каждом здесь присутствующем и пошлите немного света.

Вы возвращаетесь в свое обычное состояние. Вам хорошо и легко.

9. Завершение. Рефлексия.

Обсуждение: ведущий просит участников поделиться своими впечатлениями.