

**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.

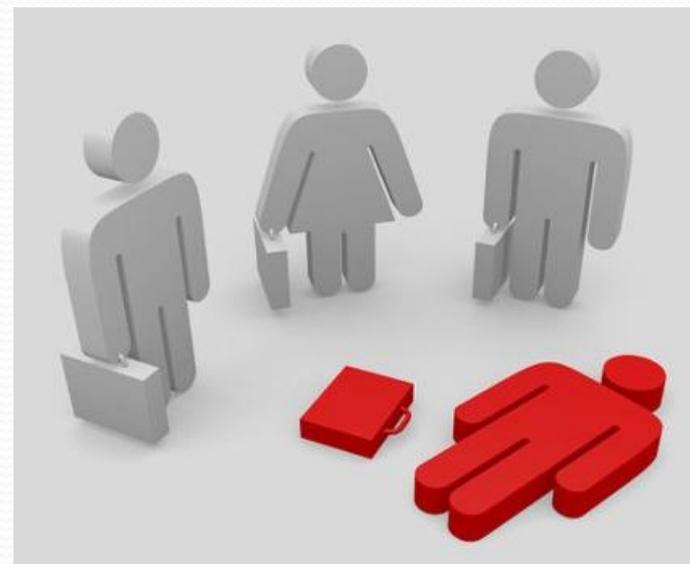
Реализация права детей с ОВЗ на образование рассматривается в Федеральном законе № 273 в РФ как одна из важнейших задач государственной политики в области образования.



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.



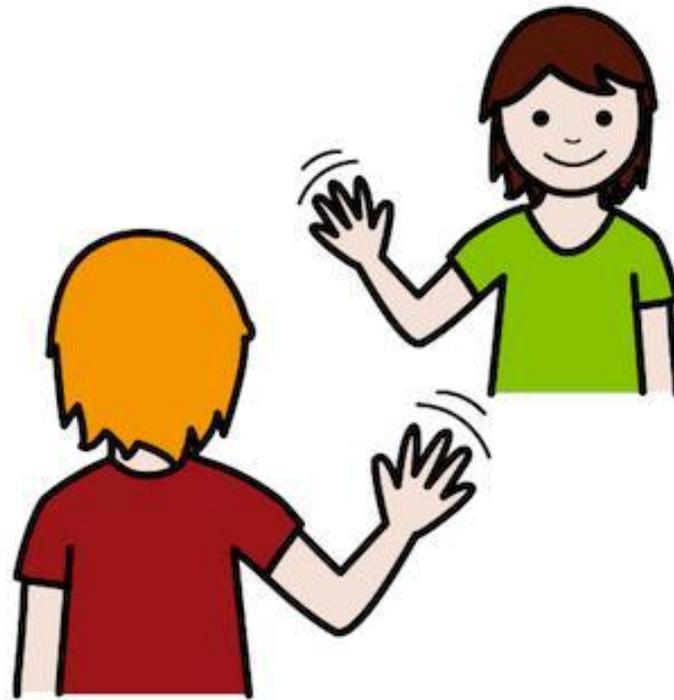
## ПРАВИЛА ГРУППЫ

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»

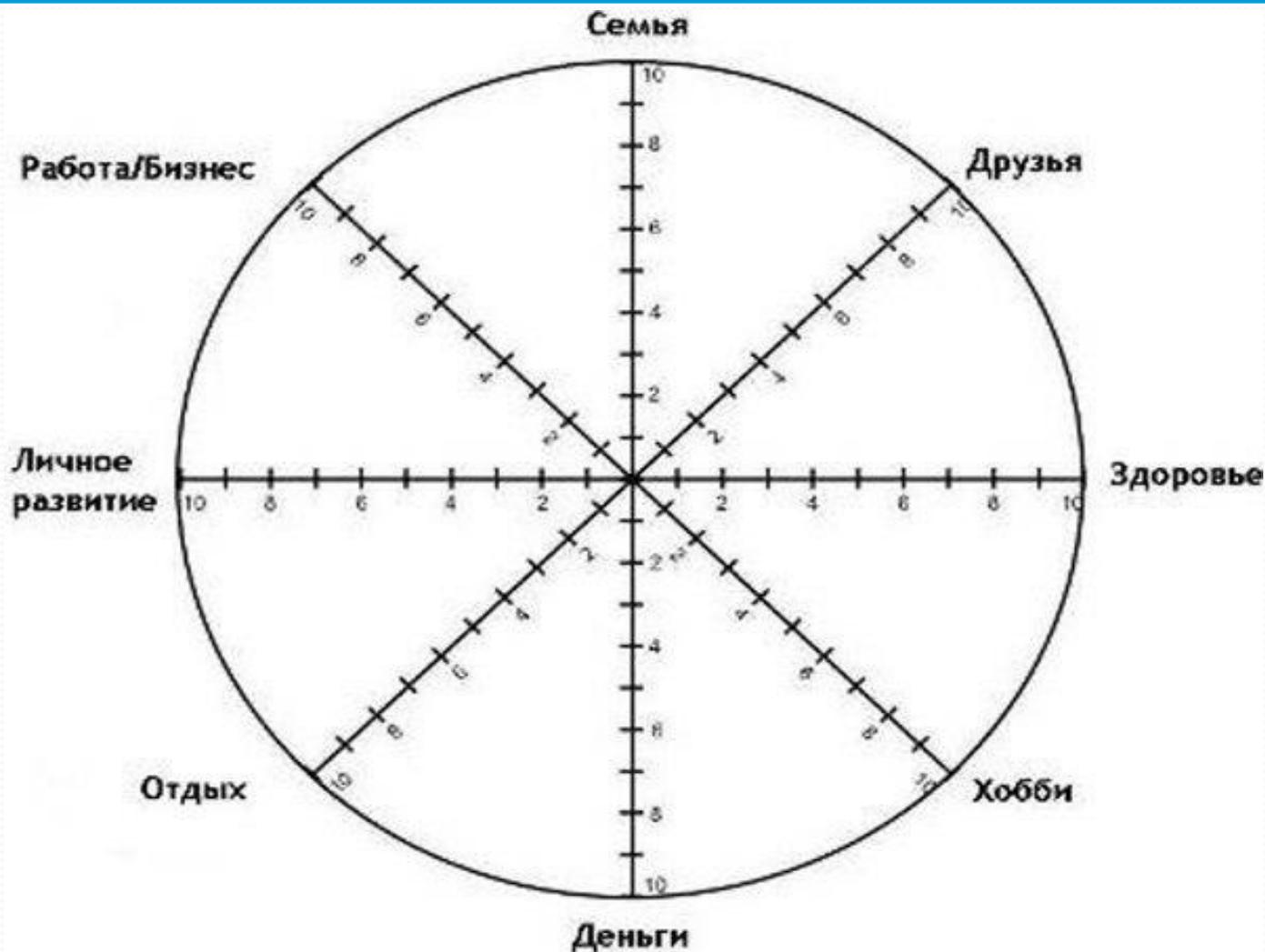


Подготовительный этап к основным упражнениям этого блока - навести на рассуждения о трудовой деятельности.

## *УПРАЖНЕНИЕ «АССОЦИАЦИЯ»*

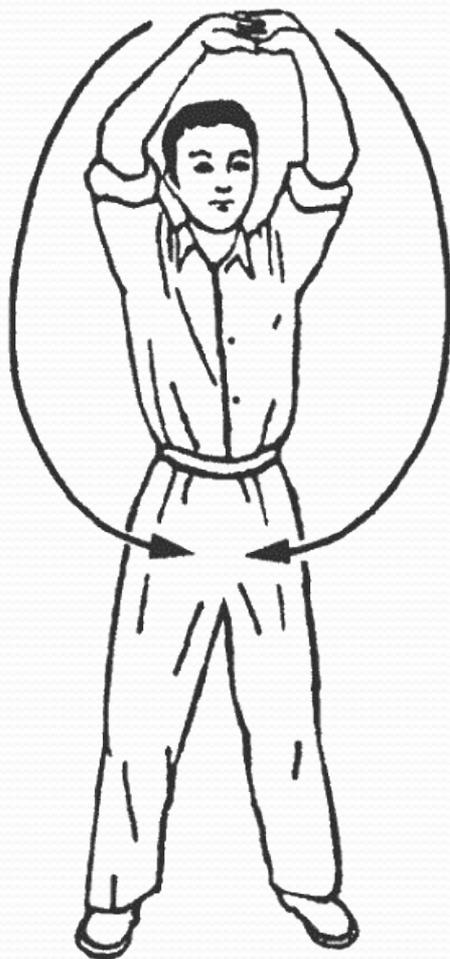


**Выход на проблемные жизненные аспекты - определить наиболее проблемные зоны личностной сферы, донести до участников тренинга важность умения переключать социальные роли для сохранения психического здоровья и творческой активности.**

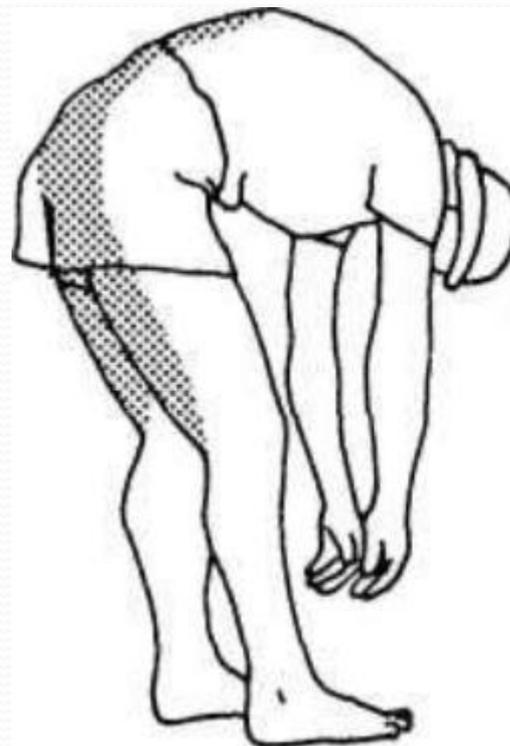
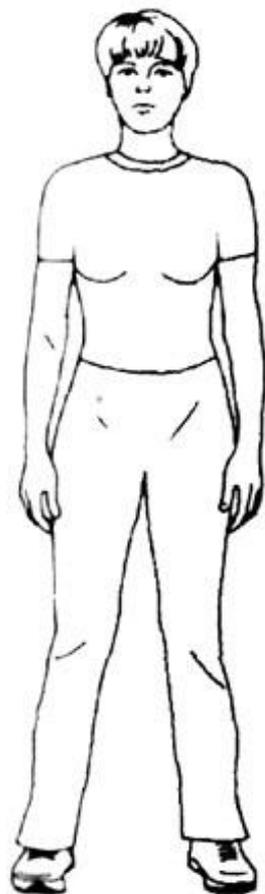


**Саморегуляция эмоционального состояния - освоение способа дыхательной гимнастики для саморегуляции эмоционального состояния.**

### **ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ЗАМОК»**

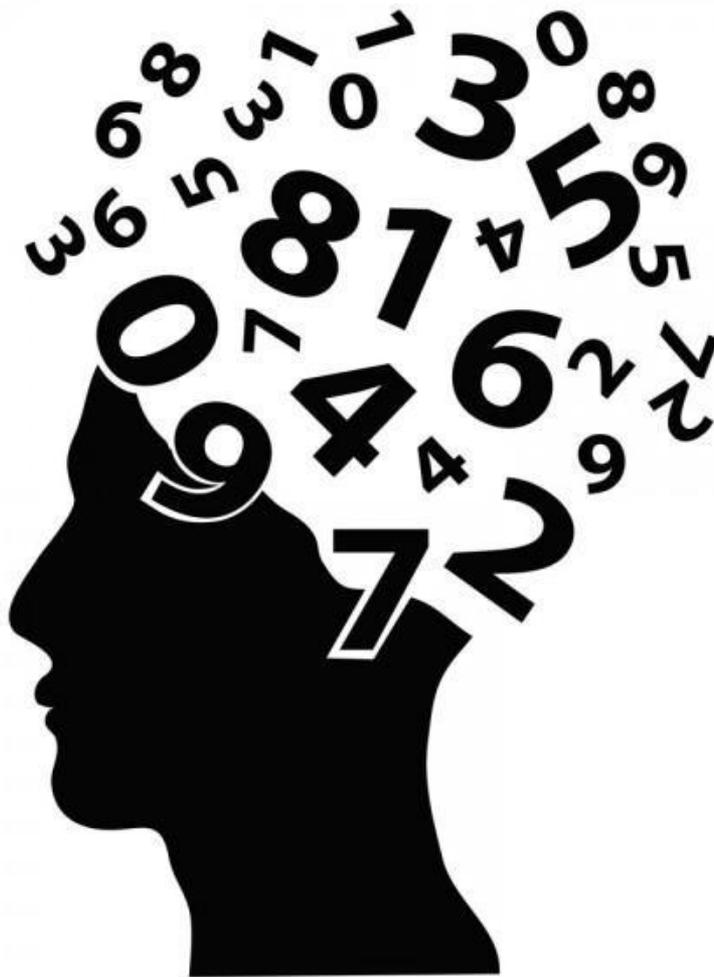


## УПРАЖНЕНИЕ «ОТДЫХ»



**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