

Семинар-практикум «Сохранение психологического здоровья педагога, работающего в классе интегрированного обучения»

О. К. Баронова,

старший преподаватель кафедры управления и экономики образования
Минского городского института развития образования,
психолог высшей квалификационной категории

Одно из важнейших условий эффективности реализации принципа инклюзии в образовании – психолого-педагогическая компетентность учителя. Базируется она не только на осознанной готовности человека работать с детьми, имеющими особенности психофизического развития и понимании ценности личности каждого ученика, но также и на ценностном отношении к собственным профессиональным, личностным и психическим ресурсам. Каким же образом активизировать свои резервные силы и быть способным к саморазвитию в непростых условиях интегрированного или инклюзивного образования?

Предлагаем вашему вниманию семинар-практикум «Сохранение психологического здоровья педагога, работающего в классе интегрированного обучения».

Цель: оказание помощи педагогам, работающим в классах интегрированного обучения, по сохранению своих психологических и физических ресурсов, содействие в укреплении профессиональной мотивации.

Задачи:

- актуализировать знания участников о факторах риска хронического стресса и профессионального выгорания;
- содействовать формированию здоровьесберегающего самоотношения.

Аудитория: педагоги, 20–25 человек в группе.

Время проведения: 1 час.

Ход работы

I. Вступительная часть (до 5 минут)

Ведущий приветствует участников семинара-практикума и напоминает формулировку понятия «Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения: «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Школа как социальная среда, в которой педагоги и обучающиеся находятся значительное время, нередко создает для них психологические трудности. Специфика современного учебного процесса обусловлена как происходящими в нем изменениями, так и структурой деятельности, количеством, темпом и способами получения, переработки и передачи информации, исходным функциональным состоянием и адаптивностью педагогов и обучающихся, характером эмоционального фона и другими факторами.

Ведущий. Реализация принципа инклюзии, осуществляемая сегодня в школах страны, поднимает наше образование на новый гуманистический уровень, но одновременно и создает дополнительные эмоциональные нагрузки и напряжение для педагогов. Увеличивается риск стрессовых ситуаций и профессионального выгорания. О том, как этих опасностей избежать, и посвящен наш сегодняшний разговор.

II. Основная часть

☐ Самодиагностика уровня стрессовых переживаний (до 10 минут)

Ведущий предлагает участникам оценить по 5-балльной шкале степень выраженности у себя каждого из нижеприведенных параметров: 5 – максимальная степень выраженности, 1 – минимальная степень выраженности, 0 – отсутствие выраженности.

Параметры для оценки:

- рост тревожности;
- уменьшение контроля над своими эмоциями, несдержанность;
- снижение внимания, рассеянность, забывчивость;
- нарушения сна, аппетита;

- вялость, апатия, пессимизм;
- лабильность (перепады) настроения, слезливость;
- агрессивность (вербальная и невербальная);
- снижение работоспособности, активности или мотивации.

Интерпретация результатов

1–15 баллов: низкий уровень выраженности стресса.

16–29 баллов: средний, несколько повышенный уровень стресса.

30–40 баллов: высокий уровень стресса.

Ведущий. Часто мы не замечаем стрессовых переживаний или не придаем им значения – как бы нормализуем их. Объясняется это тем, что в своем развитии стресс проходит три стадии:

- мобилизации, напряжения и тревоги. Активизируется эмоциональное состояние человека, у него возникает волнение;
- адаптации. Начинается приспособление к стрессу, организм находится в напряженном, мобилизованном состоянии;
- истощения. Длительное сопротивление стрессу приводит к тому, что и психические, и физические резервы личности постепенно иссякают. Часто на этой стадии у человека начинаются проблемы со здоровьем, возникают депрессивные состояния, возможны нервные срывы, невротические реакции. При этом происходящие нарушения в самочувствии часто не связываются с переживанием длительного или латентного стресса – ведь человек успел привыкнуть к состоянию постоянного напряжения всех своих сил.

Ведущий обращает внимание участников на тот факт, что, чем выше уровень стресса у человека, тем больше он нуждается в квалифицированной помощи специалистов и в бережном самоотношении.

Работа в группах (до 30 минут)

Ведущий. «Культура здоровья каждого человека формируется на основе следующих компонентов: познавательного, эмоционального, волевого, коммуникативного. Осознание своего реального физического и психоэмоционального состояния – первый шаг к выработке личного комплекса профилактических и

реабилитационных мер по сохранению, восстановлению и укреплению собственных ресурсов.

Ведущий предлагает участникам сформировать 4 рабочие подгруппы по 4–6 человек. Каждая получает информационную карточку с обозначением одного из компонентов здоровьесберегающего самоотношения, изучает ее и подбирает варианты способов, которыми любой педагог мог бы воспользоваться, чтобы укрепить именно этот компонент.

Группа 1. Информационная карточка «Познавательный компонент здоровья»

Познавательный компонент здоровья, т.е. познавательная деятельность личности, предполагает информированность человека относительно физиологических и патологических процессов в организме, влиянии на них различных факторов окружающей среды, профессиональной деятельности и образа жизни. Чрезвычайно важно и то, пополняет ли он постоянно знания в этой области.

Участники сообща подбирают и записывают варианты ответов на вопросы:

- ✓ Что я могу сделать для того, чтобы повысить свою профессиональную и эмоциональную компетентность, укрепить здоровье?
- ✓ Каких знаний в области здоровьесберегающего самоотношения мне не хватает?
- ✓ Как и чем я могу себе помочь?
- ✓ К кому могу обратиться за консультацией?

Варианты ответов на вопросы: пойти на курсы повышения квалификации, самостоятельно изучить информацию о реализации принципа инклюзии в образовании, профилактике стресса, методах профессиональной помощи и самопомощи и т.п.

Группа 2. Информационная карточка «Эмоциональный компонент здоровья»

Эмоциональный компонент отражает уровень физического и социального благополучия человека, его удовлетворенность качеством своей жизни, профессиональной деятельностью. Другими словами, от того, какие эмоции доминируют

нируют у индивидуума, зависит его психологическое здоровье. Оно, в свою очередь, оказывает прямое влияние на физическое состояние человека, определяет его отношение к своей деятельности и к жизни в целом. Эмоциональная культура личности непосредственно связана с развитием эмоционального интеллекта. Ведь от его уровня зависит способен ли человек понимать и распознавать эмоции – свои и чужие, управлять собственным эмоциональным состоянием, контролировать свой образ жизни и т.д.

Участники сообщества подбирают и записывают варианты ответов на вопросы:

- ✓ Каких знаний об эмоциональном интеллекту мне не хватает?
- ✓ Чем я могу себе помочь?
- ✓ К кому обратиться за консультацией?

Варианты ответов на вопросы: изучить самостоятельно литературу или пройти трениговую программу, курсы повышения квалификации по актуализации знаний в области психологии личности, детской психологии, формированию эмоциональной культуры, коммуникативных навыков; вести дневник своих самоощущений, личностных достижений и т.п.

Группа 3. Информационная карточка «Волевой компонент здоровья».

Существует обширная литература по проблеме ЗОЖ. Однако одних теоретических знаний в области культуры здоровья недостаточно для формирования у человека правильного здоровьесберегающего поведения. Требуются еще и определенные волевые качества (самообладание, самодисциплина, целеустремленность). Поэтому чрезвычайно важно наличие мотивации, включающей понимание ценности здоровья, собственной ответственности за свое здоровье, самодисциплины, необходимости осуществления определенных усилий для его поддержания и сохранения.

Участники сообщества подбирают и записывают варианты ответов на вопросы:

- ✓ Где можно получить необходимые знания о воспитании у себя силы воли?
- ✓ Чего мне для этого не хватает?
- ✓ Чем я могу себе помочь?

✓ К кому обратиться за консультацией?

Варианты ответов на вопросы: регулярно уделять внимание удовлетворению базовых потребностей организма в отдыхе, здоровом питании, бесконфликтном общении с близкими и т.п. С целью самодисциплины можно составить режим дня, план полезных и приятных мероприятий по диагностике и укреплению физического и психологического здоровья, вести трекер полезных привычек и т.п.

Группа 4. Информационная карточка «Коммуникативный компонент здоровья».

Эмоциональное здоровье и эмоциональная культура, т.е. способность распознавать собственные эмоции и эмоции окружающих людей, а также сформированные мотивационно-волевые навыки, т.е. понимание того, «что, для чего, как и с кем я делаю», способствуют развитию коммуникативного компонента культуры здоровья. Человеку для полноценной жизнедеятельности нужен человек. Здоровые отношения во всех сферах существования – основа нашего благополучия. Поэтому важно научиться коммуницировать с другими людьми таким образом, чтобы найти разумный баланс между пониманием, уважением чужих потребностей и интересов и способностью видеть, ценить и, если требуется, отстаивать собственные личностные потребности и границы.

Участники сообща подбирают и записывают варианты ответов на вопросы:

Где можно получить дополнительные знания о совершенствовании коммуникативных навыков?

Что я могу себе помочь?

К кому обратиться за консультацией?

Вариант ответов на вопросы: расширить круг своего общения, или сконцентрироваться на общении в кругу единомышленников, близких людей (в зависимости от личностных особенностей и потребностей), найти интересное увлечение вне сферы образования (например, танцы, спорт, экотуризм, плавание), пройти тренинговую программу, курсы повышения квалификации по раз-

витию коммуникативных компетенций педагога, навыков эффективного общения с родителями учащихся интегрированного класса и т.п.

По окончании работы каждая подгруппа представляет всем участникам свои предложения по реализации каждого из компонентов здоровьесберегающего самоотношения.

III. Заключительная часть. Подведение итогов (до 10 минут)

Ведущий семинара предлагает участникам объединить результаты, полученные в ходе работы каждой из четырех групп в одну большую памятку, по сохранению и поддержанию психологического здоровья и формированию культуры здорового самоотношения педагогов, работающих в интегрированном классе. Рабочие материалы подгрупп размещаются на видном для всех месте. Ведущий подводит итоги, делая акцент на ключевых аспектах семинара. Можно предложить каждому педагогу проранжировать вошедшие в общую памятку здоровьесберегающие или здоровьесформирующие мероприятия и конкретные действия по степени значимости для себя или по возможности осуществления. Участники делятся своими впечатлениями от работы семинара.

Литература

1. **Куусмаа, А.** Мама на нуле. Теория выгорания. Способы самопомощи / А. Куусмаа, А. Изюмская, Л. Петрановская. – Нижний Новгород: Самокат, 2019. – 432 с.

2. **Компетенции педагога XXI века** [Электронный ресурс]: сборник материалов республиканской конференции, Минск, 25.11.2021 г. / Министерство образования Республики Беларусь, ГУО «Академия последипломного образования», ОО «Белорусское педагогическое общество». – Минск: АПО, 2021.

3. **Хитрюк, В. В.** Инклюзивная готовность педагогов: генезис, феноменология, концепция формирования: монография / В. В. Хитрюк; М-во образования Респ. Беларусь, Барановичский гос. ун-т. – Барановичи: БарГУ, 2015. – 276 с.