

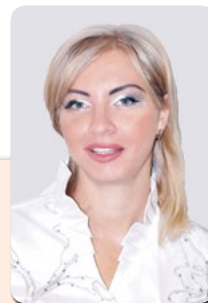


СТОП ЕМОЦІЙНОМУ ВИГОРЯННЮ!

Тренінг для педагогів

Ганна ВЕНГЕР,

канд. психол. наук, практична психологиня,
ЗДО № 17 “Журавушка”, приватний ЗДО “Гранд-Гіпаніс”, м. Миколаїв



Літо — час для відпочинку й оздоровлення не лише вихованців дитсадків, а й педагогів. Подбайте про відновлення власних душевних сил та налагодження відносин із колегами, організувавши запропонований тренінг.

Мета. Ознайомити учасників із поняттям та симптомами професійного вигорання. Поглиблювати знання з питань збереження та зміцнення психологічного здоров'я. Сприяти особистісному зростанню та самопізнанню педагогічних працівників; навчити визначати власні джерела негативних переживань на роботі. Згуртувати колектив, створити позитивне емоційне налаштування на роботу.

Матеріал: бейджики, стікери, ручки, папір (формати А3, А4), фломастери.

Учасники: директорка, вихователька-методистка, вчителька-логопедина, музичні керівниці, інструкторка з фізкультури, виховательки, асистентки виховательок.

Хід тренінгу

НАЛАШТУВАННЯ НА РОБОТУ

Тренерка повідомляє тему і мету зустрічі, пропонує учасницям розташуватися по колу.

Вправа “Принципи роботи у групі”

Тренерка. Коло, у якому ми сидимо, є протистором нашої групи. Аби наше спілкування було ефективним, допомогло кожному розв'язати ті завдання, які він перед собою поставив, маємо дотримуватись певних принципів.

Учасниці обговорюють і приймають запропоновані правила, за бажання вносячи в них корективи.

Тренерка. Сподіваюся, що складені правила співробітництва допоможуть нам плідно працювати, і очікування кожного від зустрічі здійсняться.

Вправа “Дерево очікувань”

На заздалегідь підготовлених стікерах, наклеєних на спинках стільців, учасники формулюють свої очікування від тренінгу. Після озвучування кожен стікер-“листочок” прикріплюють на дерево.

ІНФОРМАЦІЙНА ЧАСТИНА

Тренерка. Професія педагога вимагає значних інтелектуальних, емоційних та психічних ресурсів. Серед багатьох чинників, що

Принципи групової роботи



“Тут і зараз”. Концентруємося на тому, що відбувається, на почуттях кожного з учасників.

“Стоп”. Кожен має право сказати: “У мене є певні почуття, але вони болючі для мене, і я не хочу про це говорити”.

Правило відвертості. Говорити слід лише про реальні переживання, не підлаштовуючись під можливі очікування, даючи партнерам у спілкуванні адекватний зворотний зв'язок.

Не даємо порад. Порада, хай яка вона слухна, відображає індивідуальний досвід того, хто її дає, і не завжди “працює” для іншої людини. Крім того, вона обмежує свободу особистості, що може викликати неусвідомлювану агресію.

Принцип “Я-висловлювання”. Кожен учасник має говорити тільки від власного імені й тільки про свої думки та почуття.

Правило конфіденційності. Розповідати про те, що було на тренінгу, поза ним неетично і неприйнятно.

Принцип кола. Усі учасники під час роботи мають бачити одне одного і перебувати в рівних умовах.



ЗАВАНТАЖТЕ ПАМ'ЯТКУ:
dv.in.ua/2020-7/p26



Як не заплутатися в розмаїтті освітніх технологій?

Обирайте журнали
"Дошкільне виховання",
"Палітра педагога" та "Джміль"

- Щономера – нова актуальна тема
- Ефективні освітні технології
- Методичні рекомендації фахівців
- Цікаві заняття, сценарії, ігри, посібники
- Додаткові е-матеріали передплатникам



Читайте
та надихайтесь!



Передплатіть журнали
до кінця року онлайн:
jmil.com.ua/peredplata

**Комплект
зі знижкою!**



- Швидко
- Зручно
- Вигідно