**План конспект урока по дисциплине общепрофессионального цикла**

**«Ппсихолого-педагогичекий практикум»**

**Тема:** Профилактика профессионального «выгорания»

**Тип урока**: урок рефлексии

**Форма**: тренинг

**Авторы:** Гек О.С.,Липатова О.Н.Диниева Х.Х.

**Цели:**

1. **Деятельностная:**
2. формирование у студентов способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы: фиксирование собственных психологических затруднений в учебной деятельности, выявление их причин, построение и реализация проекта выхода из затруднения.
3. формирование способности студентов к способам саморегуляции эмоционального состояния.
4. **Образовательная.**
5. закрепление основных понятий профессиональное “выгорание”, саморегуляция; их функции и характеристика.
6. создание условий способствующих профилактике синдрома профессионального “выгорания”.
7. коррекция изученных приемов снятия эмоционального напряжения путем освоениея способов саморегуляции эмоционального состояния.
8. **Развивающая**
9. развивать умение анализировать и выделять проявления признаков “выгорания”, выделять источники неудовлетворения профессиональной деятельностью.
10. развивать уверенность в своей личности, способностях, потенциале.
11. **Воспитывающая**
12. воспитывать желание сохранять, поддерживать и регулировать психическое здоровья и психологичекое благополучие студентов в образовательной среде.
13. воспитывать желание открывать свои возможности и проявлять таланты .

**Возможность реализации в образовательной практике.**

**Количество участников:**

1. Число участников урока-тренинга может быть различным, от 8 до 30 человек.
2. Оптимальная группа состоит из 12-16 человек.

**Время проведения**: перед преддипломной практикой .

**Длительность:**1 час 30 минут.

**Формируемые компетенции.**

**Общие компетенции:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих.

**Профессиональные компетенции:**

**5.2.1.** Преподавание по программам начального общего образования**.**

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты обучения.

**5.2.2.** Организация внеурочной деятельности и общения младших школьников**.**

ПК 2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.

ПК 2.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.4. Анализировать процесс и результаты внеурочной деятельности и отдельных занятий.

**5.2.3.** Классное руководство**.**

ПК 3.1. Проводить педагогическое наблюдение и диагностику, интерпретировать полученные результаты.

ПК 3.4. Анализировать процесс и результаты проведения внеклассных мероприятий.

**5.2.4.** Методическое обеспечение образовательного процесса**.**

ПК 4.3. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области начального общего образования на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 4.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области начального образования.

**Методы и приемы**: беседа, рассказ, лекция, диалог, иллюстрации и демонстрации, практические упражнения, самодиагностика, игры, самостоятельная работа, рефлексия.

**Материалы и оборудование:**

* Стулья по количеству участников
* Покрывало
* Бумага А4 белая
* Ручки, цветные карандаши
* Интерактивная доска, проектор, компьютер
* Презентация опорная к тренингу

**Список литературы:**

1. Агеева И.А. “Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы”. – СПб.: Речь, 2007. 208с.
2. Анн Л.Ф. “Психологический тренинг с подростками”. – СПб.: Питер, 2008. 272 с.: ил.
3. Антонов В.В., Вавер Г.Ю. Комплексная система психологическойсаморегуляции. Л.: Методический центр по психологическойсаморегуляции, 1988.
4. Мельник Ю. Управление стрессами. Управление персоналом. – 2002. №3.
5. Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. “Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). - СПб.: Издательство “Речь”, 2007.224 с.: ил.
6. Школьный психолог. Методический журнал для педагогов-психологов. №9 2009 г., №16 2011.

**Актуальность.**

В течение последних десятилетий система образования претерпевает кардинальные изменения. Современное общество представляет высокие требования к системе образования. Студенты, приспосабливаясь к этим требованиям, повышают уровень профессиональной компетентности, что, в свою очередь, уже ведет к физическим и интеллектуальным перегрузкам. Особенно остро это отражается на состоянии психического здоровья .

Напряжённые ситуации в образовательном учреждении, трудности взаимодействия с учителями на уроке, конфликтные ситуации с родителями, администрацией, сотрудниками, приводят к истощению эмоциональных ресурсов. Происходит профессиональное «выгорание». Оно возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей “разрядки” или “освобождения” от них.

Следовательно, профессиональное “выгорание” - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека, занимающегося какой-либо деятельностью.

Для студентов к окончанию обучения становится актуальным коррекция психологического состояния и развития эмоциональной устойчивости. А особенно студентам-педагогам, т.к. они будут работать с детьми. По мнению Л.Г. Федоренко, педагогу, чтобы не оказывать пагубного влияния на тех, с кем он общается (прежде всего, на детей и их родителей), следует разобраться с собой, со своим эмоциональными проблемами, найти выход из стрессовой ситуации, то есть начать с себя.

Проведение данного урока-треннига считаю целесообразным в период преддипломной практики, что даст возможность психологически к ней подготовиться. Также проведение данного урока –треннинга решает задачи дисциплины общепрофессионального цикла Психолго-педагогический практикум по теме: «Рефлексия профессиональных умений».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы  урока-треннинга | Деятельность преподавателя | Деятельность студентов | Формируемые  ОК и ПК |
| I.Вводная часть. | | | |
| * 1. Актуализация знаний и фиксация затруднения в индивидуальной деятельности.   Упражнение “Клубок ”  Игра «Кто за дверью?» | - Добрый день. Ваша будущая профессия связана с общением с людьми, и требует навыков взаимодействия и сопряжена с необходимостью контролировать собственные слова и поступки. В связи с этим, она требует особых усилий и вызывает эмоциональное перенапряжение. Каждый студент должен уметь эффективно “сбрасывать” напряжение и восстанавливать работоспособность, а целенаправленное использование приемов саморегуляции поможет вам повысить свое профессиональное мастерство, оптимально построить свое общение с окружающими.  Как правило, в тренинговых группах принято называть друг друга по имени, что мы и сделаем.  Для того, чтобы узнать друг друга получше, снизить эмоциональное напряжение. Для этого устройтесь поудобнее на стульях, по очереди будем называть свое имя и прилагательное, отражающее ваше настроение или состояние. Например, Мария-задумчивая. Следующий по кругу должен назвать предыдущих участников, затем себя; таким образом, каждый следующий участник должен будет называть все больше имен с прилагательными.  Для того, чтобы сплотиться, создать настроение группового доверия и принятия поиграем в игру «Кто за дверью?» . Для этого делимся на 2 части. Посередине стоят двое и держат руками равернутое покрывало, так, чтобы участники противоположных групп не видели друг друга. Вплотную, лицом к покрывалу подходят по 1 участнику группы. По команде покрывало опускается, и они оказываются лицом к лицу. Кто первый назовет имя оппонента - забирает его к себе в группу. | Участники сидят на стульях, по кругу лицом друг к другу.  Упражнение начинает и заканчивает преподаватель.  Игра продолжается, пока каждый не попробует . |  |
| * 1. Мотивация к коррекционной деятельности.   Упражнение “Самоанализ”  Игра  “Поменяйтесь местами» | Для того, чтобы управлять своим состоянием и регулировать его, нужно уметь в нем разбираться. Давайте определим ваше состояние на данный момент.(слайд № 2)  Учитель раздает листы А4, ручки и цветные карандаши. Согните лист три раза, чтобы поделить его на три части.  В левой половине листа нарисуйте на выбор одну из трех геометрических фигур и раскрасьте фигуру в тот цвет, который отражает ваше состояние, настроение сейчас.  Охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас, и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно этот цвет и данную фигуру.  Для того, чтобы создать положительную мотивацию к тренингу, поиграем в игру: «Поменяйтесь местами». (слайд № 3)  Стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то признаком. Например, когда я скажу: “Поменяйтесь все те, кто полон сил и энергии”, все те, кто относит себя к данной категории, должны поменяться местами. | Рисуют, разукрашивают.  Обьясняют выбор фигуры и цвета.  Примерный перечень:  - Часто чувствует усталость.  - У кого настроение жизнерадостное, полное оптимизма.  - У кого упадок сил.  - Кто готов поделиться своей энергией с другими. |  |
| II.Основная часть. | | | |
| * 1. Локализация индивидуальных затруднений.   Упражнение: “Ожидания”  Упражнение “Пустое место” | Выявление ожиданий участников. Корректировка запроса.  - Каждый из Вас чего-то ожидает от нового дела.  - Что же вы ждете от этого тренинга? Запишите свои ожидания в средней колонке листа, где вы рисовали фигуры.  - А теперь давайте зачитаем, что же вы ожидаете от тренинга.  То, что вы записали, безусловно, может измениться на протяжении всего тренинга. Возможно, вы получите то, чего не ожидали. Многое так же будет зависеть от вашей активности. В конце тренинга у нас с вами будет возможность проанализировать свои ожидания.  В силу будущей профессии (педагог) вам будет просто необходимо постоянно общаться с большим количеством людей. Для установления психологического контакта необходимо умение свободно смотреть в глаза и прикасаться друг к другу. В формировании этих умений нам поможет упражнение «Пустое место». (слайд № 4)  Рассчитайтесь на первый и второй. Первые садятся по кругу на стулья, вторые встают к первым за спинку стула и кладут руки на спинку стула (если спинки нет, то руки заводятся за спину). И только перед одним участником никто на стуле не сидит - “пустое место”. Его задача - переманить кого-нибудь из сидящих на пустое место. Это нужно сделать без слов, внимательно посмотрев на того, кого к себе зовешь. Если кто-то увидел внимательный, приглашающей взгляд, он должен перебежать и занять пустое место. Тот, кто стоит за спиной, должен задержать убегающего, схватив его за плечи. Если вы задержали убегающего, то участник, с “пустым местом” переманивает другого, если нет, то теперь у него задача - переманить к себе кого-нибудь (также глазами), то есть снова приобрести партнера.  Через некоторое время партнеры меняются местами: тот, кто сидел, встает за спинку стула, а тот, кто сидел – садится.  - Расскажите о полученных ощущениях и впечатлениях.  - Что было легче: переманивать глазами или удерживать?  - Как вы думаете, почему? | Записывают.  По желанию зачитывают.  Рассчитываются на: первый-второй. Первые номера садятся на стулья, вторые - встают сзади них и кладут руки на спинку стула.  Делятся впечатлениями. |  |
| * 1. Обобщение затруднений во внешней речи.   Беседа “Эмоциональное “выгорание”  Просмотр слайдов | Наш тренинг сегодня посвящен профилактике синдрома эмоционального выгорания **-** это процесс, развивающийся во времени. Начало “выгорания” лежит в переутомлении, сильной усталости, сильном и продолжительном стрессе. В этом случае, если внешние и внутренние требования к человеку превышают его собственные ресурсы, происходит нарушение равноправия его психофизического состояния. Сохраняющийся или усиливающийся дисбаланс приводит к полному истощению имеющихся эмоционально-энергетических и личностных ресурсов  Это довольно коварный процесс и возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без “соответствующей” разрядки или “освобождения” от них. И человек подверженный этому синдрому мало осознает его симптомы, только начинает испытывать чувство неуверенности в себе и неудовлетворенность в личной жизни.  - Как вы думаете, какие факторы способствуют возникновению синдрома “выгорания”?  Основной фактор – это хронический стресс, следствием которого являются: (слайд № 5)  1) Первый признак выгорания – эмоциональное истощение, соматизация**.** Появляется чувство перенапряжения, эмоциональные и физические ресурсы исчерпаны, появляется чувство усталости, не проходящее после ночного сна, выходных и нередко даже после отпуска  2) Вторым признаком является **–**личностная отстранённость.Человек перестает интересоваться профессиональной деятельностью, у него почти ничего не вызывает эмоционального отклика ни положительные, ни отрицательные.  3) Третьими признаками является ощущение утраты собственно эффективности и падение самооценки. Человек не видит перспектив в своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворения работой. Низкая самооценка, вина, депрессия указывают на низкую эмоциональную грамотность | Примерные ответы:   * предъявление завышенных требований и высокая рабочая нагрузка * отсутствие или недостаток поддержки со стороны коллег и начальства * недостаток вознаграждения за работу, как моральное, так и материальное * невозможность влиять на принятие важных решений * необходимость внешне проявлять эмоции,не соответствующие реальным (необходимость быть эмпатичным, вежливым улыбчивым) * работа с тяжелыми людьми (агрессивными, с психопадоподобным поведением) * отсутствие каких – либо интересов вне работы * переживание несправедливости * неудовлетворенность работой   Просматривают слайды с информацией о признаках выгорания. |  |
| * 1. Построение проекта коррекции выявленных затруднений.   Самодиагностика “Симптомы эмоционального “выгорания”  Беседа. | Давайте посмотрим, какие симптомы характерны для профессионального “выгорания”, (слайды №6,7,8) прислушайтесь к себе, проанализируйте свое состояние и постарайтесь определить, есть ли у вас признаки “выгорания (учитель раздает участникам бланки с перечисленными симптомами выгорания [*(Приложение №1)*](http://festival.1september.ru/articles/618478/pril1.docx)  Если вы нашли по два и более симптома в каждой группе, это сигнал: задумайтесь о своем физическом и психическом здоровье.  - Теперь остановитесь и проведите проверку своего состояния. Прочитайте еще раз те симптомы, которые вы нашли у себя  - Нахмурены ли вы, читая эти строки?  - Чувствуете ли вы напряжение в глазах?  - Как вы сидите сейчас на стуле, расслабившись или сгорбившись?  - Напряжены ли мышцы вашего лица?  Если ваше тело неподатливо и не расслабленно, то вы в этот самый момент вызываете у себя нервное напряжение и нервную усталость.  - Что делать для того, чтобы избежать напряжения и стресса или научиться находить выход из него?  Неурядицы, жизненные противоречия – это норма жизни. Они не должны занимать в нашем сознании больше места, чем того стоят. Улучшить свою жизнь можно только через изменение отношения к ней, через восприятие её как самого ценного дара, через мудрость, радоваться каждому дню, минуте, впечатлению. Начинать изменения в своей жизни нужно с себя. Давайте возьмем для руководства несколько правил: (слайд № 9 )  *Меняйте стиль жизни, меняйтесь сами*!  *Любите всё, что вы делаете. Или иначе, делайте то, что можете делать с любовью.*  *“Делайте всё с радостью, делайте всё самым лучшим из известных вам способов”.* | Изучают симптомы на индивидуальных бланках, анализируют, отмечают симптомы, имеющиеся у них.  Отвечают на вопросы.  Предлагают свои варианты выхода из стрессовой ситуации. |  |
| * 1. Реализация построенного проекта.   Упражнение «Улыбка»  Упражнение “Звуковая гимнастика” | Продолжим работу над своим психоэмоциональным состоянием с самого простого упражнения: “Улыбка”.(слайд № 10)  Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче.  Закройте глаза и посидите несколько минут, ни о чем не думая. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка.  Если вам удастся удержать ее хотя бы 5 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Данное упражнение лучше проводить перед зеркалом. А сейчас вы повернетесь друг к другу и поделитесь улыбкой со всеми, кто вас окружает. Гладя себя по затылку левой, а затем правой рукой, повторяйте: “Меня замечают, любят и высоко ценят”. Поворачивая голову вправо-влево, повторять: “Все идет хорошо”. Приподнимаясь на носочках, поднимая руки как можно выше, повторять:“В моей жизни случается только хорошее”  Самые сладкие звуки, которые мы слышим – это звуки нашего имени. Каждый звук благотворно влияет на деятельность какого-либо органа, например(слайд № 11)  А– воздействует на весь организм;  Е– воздействует на щитовидную железу;  И–воздействует на мозг, глаза, нос, уши;  О– воздействует на сердце, легкие;  У– на органы, расположенные в области живота;  Я– на работу всего организма;  М– на работу всего организма;  Х– помогает очищению организма;  ХА– помогает повысить настроение  Стоя с выпрямленной спиной в спокойном, расслабленном состоянии, делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук. | Сидят, закрыв глаза, и улыбаются.  Стоя в кругу, поворачиваясь направо, гладят себя по голове правой рукой и говорят: Меня замечают, любят и высоко ценят. Поворачивая голову в другую сторону, гладят левой рукой по голове и говорят: Все идет хорошо. Затем, улыбаясь друг другу и, поднимая руки вверх: В моей жизни случается только хорошее!  Стоя в кругу, на выдохе пропевают звуки:  А,Е,И,О,У,Я,М,Х,ХА. |  |
| * 1. Самостоятельная работа с самопроверкой   Упражнение: “Телеграмма” | На своем листочке напишете 11 прилагательных, обозначающих ваши качества как будущего педагога.  Эти слова вставьте в готовый текст телеграммы, в места, где стоят точки, и телеграмму зачитайте вслух (слайд № 12 )  Текст «телеграммы» : *Сегодня мы собрались на наш………тренинг.*  *Выглядим мы………и……… .Но если бы погода была сегодня…………, то мы были бы……… . А может, даже………….*  *Но мы не будем унывать. Дела у нас в колледже ………………….*  *Пожелаем же всем всего………………,а*  *именно………здоровья,………успехов,………учеников.* | 3-4 человека зачитывают текст телеграммы, вставляя вместо многоточий прилагательные со своего листочка. |  |
| * 1. Включение в систему знаний и повторение. | Проведите анализ собственной деятельности: выявите сильные и слабые стороны. Составьте план по саморазвитию профессиональных качеств на практике - это будет вашим домашним заданием. | Студентам нужно дома составить список своих качеств:   * + 1. Качества, которыми, по их мнению, должен обладать идеальный педагог.     2. Качества, которыми обладает студент.     3. Качества, которые ему мешают стать идеальным педагогом, профессионалом.     4. Составить план саморазвития и устранения негативных качеств. |  |
| III.Заключительная часть. | | | |
| * 1. Рефлексия деятельности на уроке-треннинге.   Упражнение “Самоанализ”  Диалог.  Упражнение  «Желаю тебе» | В правой половине листа, который разделен на 3 части, нарисуйте на выбор одну из трех геометрических фигур (круг, квадрат, треугольник) и раскрасьте фигуру в тот цвет, который отражает ваше состояние, настроение сейчас.(слайд № 13)  Если вы выбрали другую геометрическую фигуру по сравнению с началом упражнения и другой цвет, то это говорит о том, что данный тренинг повлиял на вас положительно в том случае, если синий, черный, коричневый цвет поменялись на красный, зеленый, желтый.  Если вы изобразили круг, значит, вы испытываете подъем в коммуникативной сфере и легко можете общаться с окружающими .  Если квадрат - вы испытываете подъем в интеллектуальной сфере и можете эффективно заниматься самообразованием.  Если треугольник вы испытываете подъем в сфере преподавания и воспитания.  Посмотрите на записи в середине листа, там где вы записывали что ожидаете от тренинга.  - Оправдались ли ваши ожидания ?  - Что дал вам этот тренинг?  - Чему вы научились?  Будете ли вы использовать изученные приемы саморегуляции в жизни?  –Повысилось ли ваше настроение?  –Что вы чувствуете?  Тренинг закончен. Впереди жизнь, которой и был посвящен этот тренинг, в течении которой вы сможете успешно применять все знания и умения полученные сегодня.  Я вам благодарна за вашу откровенность и работоспособность. Предлагаю попрощаться друг с другом следующими фразами: «хочу тебе пожелать….» - назвать одно какое-нибудь качество. | Рисуют фигуры, разукрашивают.  Обсуждают.  Отвечают на вопросы.  Стоя в кругу, прощаются и желают друг другу удачи, добра, взаимопонимания, терпения и т.д. |  |