

ГБОУ Белокатайская коррекционная школа-интернат для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья

Отчет о работе спецсеминара по специальной педагогике и психологии
за 2021-2022 учебный год

Руководитель спецсеминара
педагог-психолог Итаева

2022 г.

Отчет о работе спецсеминара по специальной педагогике и психологии за 2021-2022 учебный год

На спецсеминаре в 2021-2022 учебном году было проведено два тренинга:
Тренинг по профилактике эмоционального выгорания педагогов
Использование рисуночных методик в качестве диагностики и профилактики синдрома эмоционального выгорания.

Педагог-психолог Итаева Л.Р. в январе провела тренинг для педагогов.
Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Синдром профессионального выгорания — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения. Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание — плата за сочувствие».

Педагогам были предложены рисуночные методики, которые являются диагностическим, (позволяющие оценить физическое, моральное, эмоциональное состояние человека) и профилактическим методом в работе по профессиональному выгоранию педагогов.

Методика «Домик для эльфа».

Цель: узнать отношение педагогов к окружающему миру.

Методика «Пары фигур»

Цель: диагностическая - выявление жизненных проблем. Профилактическая — обучение самоанализу, умению размышлять над собственными жизненными проблемами, анализировать их и действовать сообразно обстоятельствам

Методика «ГЕОМЕТРИЧЕСКАЯ КАРТИНА МИРА»

Цель: выявление коммуникабельных качеств личности педагога
Профилактическая – способность анализировать свои профессиональные качества и умение работать в коллективе.

Методика «ПОСТРОЙТЕ МОСТ»

Цель: выявление целеустремленности в работе и личной жизни.

Психологические тесты по рисункам, в настоящее время набирают большую популярность. И не удивительно, ведь с помощью них можно быстро и точно проникнуть в подсознание человека и узнать всю необходимую информацию. Именно для облегчения нашей жизни психологи дают проходить простейшие тесты, которые помогают людям ответить на их внутренние вопросы, например: кто он, что преобладает в его характере, какое занятие ему выбрать, что сейчас необходимо его семье и так далее. С помощью таких тестов люди могут быстрее разобраться в себе, понять, как им действовать дальше. А как мы все знаем, это бывает просто.

Педагоги выполнили 4 теста, которые помогли найти ответы на самые частые вопросы о себе в психологии.

Тест 1 «Правда, о вашей личности»

Тест 2 «Ваш склад ума»

Тест 3 «В чем вы нуждаетесь»

Тест 4 «Что нужно вашему организму?»

Данные тесты помогли педагогам увидеть себя в новом свете - если есть проблемы, значит надо их решать, а если все в порядке значит вы на правильной дорожке. Памятка для педагогов, что делать, чтобы не сгореть на работе.

Семь секретов Счастливого Человека:

1. Не беспокоиться о том, что думают о тебе окружающие. (Секрет Свободы)
2. Любая наша мысль обязательно материализуется. (Секрет Реальности)
3. Полюбите и примите своё тело. (Секрет Красоты)
4. Не осуждайте и не критикуйте себя и других. (Секрет Дружбы)

5. Дарите Любовь и не переделывайте Любимых. (Секрет Любви)
6. Научитесь сначала давать, а потом получать. (Секрет Богатства)
7. Меньше думайте, больше любите и радуйтесь. (Секрет Счастья)

Также педагогом-психологом в мае проведен тренинг для педагогов «Повышение стрессоустойчивости педагога в профессиональной деятельности». Цель тренинга познакомить педагогов с различными приёмами, способами и методами для снятия психоэмоционального напряжения, усталости и стресса. Снятие напряжения, усталости различными способами. Формирование навыков самопознания и саморазвития. Обучение методам релаксации.

Ход тренинга

1. Включение участников в работу. Упражнение «Радужный самолетик». Введение в тему.
2. Понятие «стресс». Понятие «стрессоустойчивость». Тест «Нужно ли вам учиться бороться со стрессом». Притча «О бабочке».
3. Упражнения «Дождь в джунглях», «Сложите свои проблемы», «Улыбка фараона»
4. Заключительная часть. Упражнение на рефлекссию «Солнечная посылка пожеланий». Памятка для воспитателей «Приемы психологической защиты». В завершении семинара Итаева Л.Р. сказала, что создатель теории стресса Ганс Селье утверждал: «Стресс — это жизнь». Так надо ли с ним бороться? Пока мы живы, мы будем радоваться и огорчаться. Конечно, надо уметь расслабляться, смягчать напряжение. Однако если оно вовсе исчезнет, то жизнь закончится.

Тренинги сопровождались презентациями. Педагогам даны рекомендации (памятки). Педагогам обратить внимание на свое психоэмоциональное здоровье, по возможности выполнять упражнения для профилактики эмоционального истощения педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания».