

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Школа №3 Костромской области для детей с ограниченными
возможностями здоровья»

ПРОЕКТ

**«Психологическое кафе» как инновационный метод
работы педагога-психолога с родителями и педагогами в
образовательном учреждении для детей с ограниченными
возможностями здоровья»**

Разработали:

Илларионова-Шелковская М.С.

педагог – психолог

первой квалификационной категории,

Морозова М.А.

педагог-психолог

высшей квалификационной категории

Кострома
2022



СОДЕРЖАНИЕ

I Введение.....	3
1.1 Актуальность проекта.....	3
1.2 Цель и задачи проекта.....	5
1.3 Принципы реализации проекта.....	5
II «Психологическое кафе» как инновационный метод работы педагога-психолога.....	7
2.1 Общие сведения.....	7
2.2 Участники проекта и сроки реализации.....	9
2.3 Условия необходимые для реализации проекта.....	9
2.4 Основные этапы психологической помощи (в рамках «Психологического кафе»).....	9
2.5 Предполагаемые результаты.....	11
2.6 Методы оценки и показатели эффективности.....	12
III «Психологическое кафе» для родителей.....	13
IV «Психологическое кафе» для педагогов.....	21
Список литературы.....	33
Приложение 1	
Приложение 2	

I Введение

1.1 Актуальность проекта

В ГКОУ «Школа № 3 для детей с ОВЗ» обучаются дети с нарушением интеллекта (умственной отсталостью легкой, умеренной и тяжелой степени) и с тяжелыми множественными нарушениями в развитии (дети с синдромом Дауна, расстройством аутистического спектра, нарушением опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха и т.д.).

Воспитание и обучение данной категории детей требуют от специалистов серьезной профессиональной подготовки, а также наличие определенных личностных качеств (толерантность, принятие людей с ОВЗ, эмпатия и др.), позволяющих эффективно выполнять образовательную деятельность.

Взаимодействие обучающимися с интеллектуальными нарушениями разной степени и с ТМНР предполагает наличие у специалистов определенных ресурсов, т.к. на психику оказывается повышенная нагрузка. Это связано с тем, что дети данной категории часто имеют «полевое поведение», выражают свои потребности с помощью вокализаций, проявляют негативизм на учебных занятиях через отказ от деятельности, аутоагрессию, предметную агрессию и агрессию, направленную на учителей (ребенок может плюнуть, ударить, укунить).

Необходимо отметить, что работа в данном образовательном учреждении построена таким образом, что педагоги вынуждены тесно взаимодействовать друг с другом (на одном классе из 5 человек одновременно задействованы: учитель, тьютор, педагог-психолог, учитель-логопед, учитель-дефектолог). Исходя из повышенной нагрузки на эмоциональную сферу педагогов, периодически происходят конфликты между коллегами.

Исходя из особенностей образовательной и воспитательной деятельности в ГКОУ «Школа № 3 для детей с ОВЗ», мы отмечаем, что без

эффективных профилактических психологических мер, специалисты быстро приходят к состояниям предшествующим эмоциональному выгоранию.

Любой специалист в области детской психологии знает, что лучшие психологи для ребенка это его родители. Педагог и психолог Петрановская Л.В. в своей книге «Тайная опора» говорит о влиянии материнской любви и принятия на личность ребенка. По ее словам, мать для ребенка является «...демиургом его мира, который будет в этом мире разгонять тучи или устраивать жестокие потопа, дарить блаженство или изгонять из рая, заселять мир монстрами или ангелами, казнить или миловать, давать или отнимать...». Все зависит от того, каким взглядом мать смотрит на ребенка: любящим или нет, принимающим или нет.

Но часто родители такого ребенка сами сталкиваются с психологическими проблемами. Сама новость о заболевании малыша становится шоком, тяжелейшим стрессом. Матери теряют свой «Образ материнства», к которому шли и на который настроились. Рушатся их надежды иметь здорового ребенка. По мере воздействия на психику, психологи сравнивают это с потерей малыша. Супруги ощущают целый комплекс негативных чувств: обида: (За что это мне?), гнев: (Вам не понять, что я чувствую! Как вы можете мне что-то говорить!), чувство вины: (что со мной не так, раз такое случилось в моей жизни! Как теперь сложатся мои отношения с мужем?).

Родитель в таком состоянии не готов здраво оценить ситуацию, осознать важность своих действий, выработать рациональные решения. Ему важно проработать свои проблемы, прожить травмирующие чувства, обрести опоры внутри себя. И тогда станет возможным принять ситуацию с ребенком. Поэтому прежде чем работать с ребенком с ОВЗ, психологу необходимо понять, какова психологическая ситуация в семье, на каком этапе принятия находится семья. Данная информация важна при выборе способа психологической поддержки: (индивидуальные консультации или

групповые занятия в родительской группе, помощь привлеченных специалистов или просвещение по проблеме).

Таким образом, мы выделили две категории, педагоги и родители, которые нуждаются в новом и интенсивном психологическом сопровождении в рамках образовательного учреждения.

1.2 Цель и задачи проекта

Цель проекта: организация эффективной психологической поддержки педагогов и родителей через «Психологическое кафе» как инновационный метод работы.

Задачи проекта:

1. Подобрать и проанализировать научные литературные источники, соответствующих цели проекта.
2. Провести ряд мониторингов, позволяющих выявить особенности эмоциональных состояний участников образовательного процесса (педагогов и родителей), а также основные запросы и трудности.
3. Подготовить и реализовать «Психологическое кафе» как инновационный метод работы с родителями.
4. Подготовить и реализовать «Психологическое кафе» как инновационный метод работы с педагогами.
5. Провести ряд мониторингов, позволяющих оценить эффективность «Психологического кафе» как инновационного метода психологического сопровождения педагогов и родителей.

1.3 Принципы реализации проекта

1. Принцип научности предполагает учет особенностей деятельности педагогов обучающихся детей с интеллектуальными нарушениями и с ТМНР, а также самих обучающихся с ОВЗ и их семей; участники проекта не должны испытывать интеллектуальных, моральных, физических нагрузок;

2. Принцип полидисциплинарности предполагает участие команды специалистов школы, придерживающихся единой концепции, понимающих сопровождение как совместную деятельность;

3. Принцип системности предполагает целенаправленную системную деятельность педагогов-психологов школы по обеспечению оптимальных условий сопровождения педагогов и родителей в соответствии с их индивидуальными особенностями и запросом;

4. Принцип комплексности предполагает получение родителями и педагогами различных знаний и навыков: рефлексии, саморегуляции, восстановления собственных ресурсов, отстаивания собственных границ, поведения в конфликте и т.д;

5. Обеспечение эмоциональной безопасности для родителей. Работа со специалистами может вызвать у родителей различные страхи. Это сочетается со склонностью объяснять основную часть жизненных неудач внешними обстоятельствами (не «я делаю», а «со мною происходит», «так уж сложились обстоятельства», «от судьбы не уйдешь»). Подобное эмоциональное самочувствие оказывает негативное влияние на душевное благополучие как родителей, так и их детей, и усиливает социально-психологические и личностные конфликты. Поэтому, изначально взаимодействие сторон должно быть организовано через знакомые и понятные формы;

6. Принцип открытости и конгруэнтности специалиста, умение избежать негативного переноса в отношении родителей и детей с ОВЗ. Специалист, работающий с семьей, открыт и умеет исключить из общения негативные чувства раздражения, неприятия;

7. Мотивирование родителей к взаимодействию с педагогами-психологами и другими родителями разными способами. Мотивирование необходимо как с точки зрения информирования о функциях специалистов, так и с точки зрения актуализации собственных проблем и возможности поддержки в их преодолении.

II «Психологическое кафе» как инновационный метод работы педагога-психолога

2.1 Общие сведения

Впервые «Психологическое кафе» как инновационный метод работы педагога-психолога был реализован в апреле 2022 г., благодаря тому, что в ГКОУ «Школа № 3 для детей с ОВЗ» были сняты последние ограничения, связанные с COVID-19.

Ранее в пункте «Актуальность проекта» мы постарались раскрыть, с какими трудностями встречаются педагоги, специалисты и родители нашего образовательного учреждения. Конечно, мы не можем обойти тот факт, что COVID-19 отразился на всех сферах жизнедеятельности участников образовательного процесса, как следствие на их психологическом состоянии. Поэтому в январе 2022 г. мы почувствовали острую необходимость в новом эффективном методе поддержки.

Мы сразу сошлись в том, что, углубленно работая в одном из направлений деятельности педагога-психолога или их чередуя, мы не приходим к желаемому результату. Поэтому нами было принято решение не просто интегрировать знакомые ранее направления и методы, а использовать их синергию.

В «Психологическое кафе» мы включили следующие формы групповой работы:

- мониторинг (диагностика);
- психологическая игра (разминка);
- элементы лекции и семинара (просвещение);
- памятки, изготовленные в ходе семинара (профилактика);
- элементы тренинга (практические упражнения);
- «открытый микрофон» (участники по желанию делятся опытом).
- релаксация (здоровьесбережение);

Наряду с релаксацией в «Психологическом кафе» включены и другие здоровьесберегающие технологии:

- Арт-терапия: музыкотерапия, цветотерапия, лепка;
- Психогимнастика;
- Дыхательная гимнастика;
- Чередование различных видов деятельности.

Отличительной чертой и преимуществом «Психологического кафе» над другими методами работы является большая роль атмосферы, в которой находятся педагоги и родители.

Во-первых, погружение участников начинается с красивых приглашений; во-вторых, очень важным является правильное оформление помещения (столы поставленные, как в кафе, план рассадки, цветы, проектор, экран, выделение рабочей зоны и другие решения); в-третьих, обязательное музыкальное сопровождение (приятная музыка является фоном для некоторых этапов работы); в-четвертых, конечно чай и угощения, которые позволяют расслабиться и избежать официальности встречи. Интересным является наличие креативного «Психологического меню» (хода встречи) на каждом столе участников.

Педагоги и родители по желанию могут написать отзыв о мероприятии и в течение встречи дополнять его новыми впечатлениями.

Продолжительность «Психологического кафе» составляет от 3 до 4 часов. Длительность зависит от темы, активности участников, форм работы. Количество приглашенных: не более 20 человек.

Существует ряд трудностей, с которыми, мы столкнулись:

1. Временной ресурс или, когда, проводить данные встречи. Если педагоги имеют возможность организоваться во время каникул, то родители не всегда обладают возможностью прийти. Это связано с тем, что родители сопровождают детей 24 часа.

2. Психологическое сопротивление участников «Психологического кафе».

3. Подготовка и реализация встреч затрагивает ресурсы и самих ведущих (педагогов-психологов), в связи с этим проведение «Психологического кафе» возможно не чаще одного раза в квартал.

2.2 Участники проекта и сроки реализации

Участники проекта:

Кто реализует: педагоги-психологи;

На кого направлен: педагоги и специалисты, обучающие детей с интеллектуальными нарушениями и с ТМНР; родители (законные представители) детей с интеллектуальными нарушениями и с ТМНР.

Сроки реализации проекта: 2022-2023г.

2.3 Условия необходимые для реализации проекта

1. Наличие необходимой профессиональной подготовки у педагогов-психологов;
2. Наличие мотивированных педагогов и родителей, готовых прийти в «Психологическое кафе»;
4. Нормативно-правовая база;
5. Научно обоснованные методы работы;
3. Материально-техническое оснащение.

2.4 Основные этапы психологической помощи

(в рамках «Психологического кафе»)

1. Диагностический этап

Цель - изучение эмоциональных и психологических трудностей, выявление стрессогенных факторов участников проекта. Определение системы отношений в педагогическом коллективе, семьях учащихся.

Содержание работы

- Проведение первичного на входе проекта мониторинга для родителей и педагогов.

- Выявление запроса родителей и педагогов.
- Составление сводной таблицы, анализ трудностей и запросов.
- Определение основных путей и способов психологического сопровождения родителей и педагогов.

2. Подготовительный этап

Цель – поиск научно-обоснованных методов воздействия на педагогов и родителей.

Содержание работы:

- Поиск и анализ научных литературных источников по каждой выявленной проблеме.

Составления плана психологического сопровождения в рамках проекта.

3. Психотерапевтический этап.

Цель - снижение уровня психоэмоционального напряжения, формирование позитивного образа будущего для участников проекта.

Мероприятия данного направления осуществляются в групповой форме с использованием современных методов психологического сопровождения.

4. Социально-тренинговый этап.

Цель - обучение родителей и педагогов адекватным и эффективным формам поведения в различных социальных ситуациях и отношениях.

Осуществляются в групповой форме. Моделируются разнообразные социальные ситуации и конструируются новые формы социального поведения. Благодаря им участники проекта преодолевают социальную тревогу и неуверенность, приобретают гибкость поведения и реагирования.

5. Интеграционный этап.

Цель - общественная самореализация родителей и педагогов, изменение отношения к ним в коллективе и обществе.

На встречах педагоги спланиваются, находят себе единомышленников, проявляют творческие созидательные способности, что вселяет веру в свои силы и помогает не замыкаться в узком кругу собственных проблем, а выходить на другой уровень общения и решать проблемы коллективно и грамотно.

Родители обобщают опыт воспитания «особенных» детей в семье на встречах в «Психологическом кафе». Благодаря этому формируется объективная сопричастность к общественной жизни и социальной значимости, что существенно отражается на развитии ребенка.

2.5 Предполагаемые результаты

Для родителей:

- наличие поддержки от других родителей, воспитывающих «особенных» детей, выход из «социальной изоляции»;
- наличие знаний о собственных ресурсах и о способах их восполнения;
- получение родителями практических навыков в воспитании и развитии детей с ОВЗ;
- активное взаимодействие родителей и специалистов школы и др.

Для педагогов:

- наличие поддержки от других педагогов и специалистов;
- наличие знаний и практических навыков для отстаивания личных границ;
- наличие знаний и практических навыков восстановления и релаксации

возрастание общей психолого-педагогической компетентности;

Для детей (опосредовано, как следствие работы с родителями и педагогами):

- улучшение психологического и соматического здоровья детей с ОВЗ (снижение тревожности, агрессивности);
- улучшение коммуникативных способностей детей с ОВЗ.

Реализация проекта будет способствовать совершенствованию воспитательно-образовательного процесса за счет расширения психологической компетентности педагогов и родителей детей с ОВЗ.

2.6 Методы оценки и показатели эффективности

Методы оценки:

- Комплексная диагностика (индивидуально по необходимости);
- Психологическое наблюдение;
- Психологическая беседа;
- Анкетирование

Показатели эффективности:

- эффективность модели взаимодействия педагогов, специалистов и родителей в коррекционно-педагогической работе с детьми с ОВЗ;
- доля педагогов, обогативших свой психологический опыт в процессе участия в «Психологическом кафе»;
- доля родителей, повысивших компетентность в области гармонизации своей личности и детско-родительских отношений;
- доля детей с ОВЗ, у которых наблюдается положительная динамика в эмоциональном состоянии в школе и семье;
- сплоченность педагогического коллектива, повышение уровня рефлексии и самопознания педагогов;
- знание родителями саморегулятивных и оздоровительных методик, применяемых в домашних условиях.

III «Психологическое кафе» для родителей

Тема: «Мой ребенок – особенный. Радости и трудности: поиск ресурсов».

Цель: создание условий для развития саморефлексии у родителей детей с интеллектуальными нарушениями и с ТМНР.

Задачи:

1. Снять эмоциональное напряжения.
2. Способствовать эффективному взаимодействию родителей детей с ОВЗ.
3. Расширить представления о спектре переживания «горя» при рождении «особенного» ребенка.
4. Расширить представления о способах преодоления стадий принятия ребенка с ОВЗ.
5. Способствовать анализу собственных ресурсов.
6. Расширить представления о способах использования собственных ресурсов.

Диагностика: выявление основных трудностей и запросов проходило с помощью анкетирования родителей всей школы, в результате чего были выявлены родители со схожими проблемами и объединены в группу.

Основные запросы:

- 1.Принятие ребенка с ОВЗ семьей и социумом;
- 2.Как найти в себе силы воспитать ребенка с ОВЗ;
- 3.Рекомендации по обучению и воспитанию;

Участники: родители детей с ОВЗ, обучающихся в младших классах; родители детей с ОВЗ, обучающихся в старших классах;

Срок реализации: апрель 2022г.

Содержание «Психологического кафе» («Психологическое меню»)

Вводная часть.

- 1.Приветствие.
- 2.Командная игра «Кафе».

Теоретико-практическая часть

- 1.Рождение особого ребенка. Значение для родителей.
- 2.Стадии принятия.
- 3.«Открытый микрофон»
- 4.«Колесо ресурсов».

Перерыв (5 минут)

- 5.Особый ребенок в семье: радости и трудности.
- 6.Тренинговое упражнение.

Заключительная часть

- 1.Подведение итогов.
- 2.Прощание.

Ход «Психологического кафе»

Приветствие

Добрый день, уважаемые родители. Меня зовут Илларионова-Шелковская Маргарита Сергеевна, это моя коллега Морозова Мария Анатольевна. И мы рады приветствовать вас в нашем Психологическом кафе. Тема нашей встречи: «Мой ребенок – особенный. Радости и трудности: поиск ресурсов».

В связи с COVID-19 мы с вами давно не встречались, но теперь мы готовы приступить к работе в новом нетрадиционном формате.

На каждом столике вы обнаружите «Психологическое меню».

Предлагаю придумать слово, которое обозначит начало нашей работы.

На счет 1..2..3 кричим слово... «.....».

1...2...3... «...»

Командная игра «Кафе»

Дорогие родители, мы предлагаем Вам сделать заказ в нашем кафе (родители вытаскивают наименования блюд).

(Ведущие делают вид, что передают заказ на кухню, но оказывается, что поваров еще нет на месте. Поэтому родителям придется приготовить блюда самим и их презентовать. Для выполнения задания каждому столу необходимы: поднос с названием блюд, распечатанные тарелки, пластилин).

После игры ведущие разливают чай, раздают салфетки, конфеты, печенье.

Теоретико-практическая часть

Я предлагаю начать с определения, кто такой «Особый ребенок».

Бывает так, что ребенок из-за состояния здоровья развивается не так, как большинство его сверстников. Чтобы взаимодействовать с другими людьми, развиваться, получать образование, ему нужны специальные условия, особое отношение. Именно дети, которые нуждаются в более комфортной и специально обустроенной среде, в более чутком отношении окружающих называются «Особыми».

Рождение особого ребенка может оказаться для родителей сильным психологическим стрессором не только в силу изменения условий жизни (режима сна-бодрствования, изменения ролей в семье, функций, правил взаимодействия супругов), но и как следствие их разрушенных ожиданий в отношении появившегося ребенка.

И семьей, и окружающими рождение особого ребенка однозначно расценивается как «горе», «несчастье», «крушение надежд», «непосильная ноша», «ужас», «кошмар», «тяжкий крест» и т.д.

Поэтому рождение особого ребенка часто эмоционально приравнивается к смерти здорового ребенка (из-за краха ожиданий) или по силе переживаний к потере близкого человека.

Давайте перечислим, как могут характеризоваться родители, после рождения особого ребенка:

- Родитель может отрицать наличие у ребенка его особого признака, его диагноза.
- Яркое выраженное чувство вины за «диагноз» ребенка.
- «Поиск виноватых». Родители могут обвинять врачей, педагогов, родственников и других людей.
- «Синдром жертвы».
- Чрезмерная жалость родителя к ребенку с патологией.
- Злость, эмоциональное отвержение, неприятие по отношению к ребенку.
- У родителя особого ребенка может сформироваться потребительская установка – «Нам все должны, он же ребенок-инвалид».
- В связи с тем, что рождается особенный ребенок, семья начинает долгий путь.

Стадий принятия семьей «особого ребенка»

Стадия отрицания характеризуется тем, что родители, не желая замечать особенностей развития ребенка, давят на него, принуждая его делать то, что ему не по силам. Они могут отказываться от психолога – педагогической поддержки и бесконечно ходить по врачам, добиваясь приемлемого для них диагноза.

Стадия гнев. Со временем, когда родители понимают, что чудесного исцеления не произойдет, они переходят на стадию гнев. Гнев может быть направлен как на себя, так и на окружающих, в том числе и на специалистов, которые, по мнению родителей, не оказывают ребенку достаточной помощи. Когда родители понимают, что их гнев не может изменить состояние ребенка на место гнева приходит чувство депрессии.

На стадии сделки родители уверены, что, если приложат максимум усилий в реабилитации ребенка или примут участие в каком-нибудь добром деле, состояние ребенка чудесным образом улучшится. Это улучшение должно стать «наградой» за старательную работу, помощь другим и т.д.

Стадия депрессии. Тяжесть депрессии зависит от того, как семья интерпретирует состояние ребенка, и от ее способности справляться с трудностями.

Последняя стадия – принятие – характеризуется тем, что родители способны спокойно говорить о проблемах ребенка; способны сотрудничать со специалистами и совместно с ними составлять индивидуальные планы развития своего ребенка; способны что-либо запрещать ребенку, при необходимости наказывать его, не испытывая чувства вины; способны иметь личные интересы, не связанные с ребенком.

Самым тяжелым кризисным периодом в жизни семьи является сообщение о нарушениях развития ребенка. В это время родители особенно нуждаются в поддержке. Непосредственные реакции родителей на постановку диагноза – потрясение, глубокое разочарование, тревога и депрессия.

«Колесо ресурса»

Для того, чтобы успешно пройти 5 стадий и прийти к принятию, каждый родитель должен знать свои сильные и слабые стороны, проанализировать и определить каким ресурсом лично он обладает, на кого или на что он может опереться в сложной ситуации.

Я предлагаю прямо сейчас каждому заглянуть внутрь себя и составить свое личное «Колесо ресурса».

Для это вам понадобятся карандаши или ручки, а также лист А4.

Нарисуйте пожалуйста такое же колесо как нарисовано на доске.

10 делений на каждой линии (0 –центр, 10 –точка на окружности).

Давайте перечислим, что для вас является источниками силы: например, супруг. Теперь оценим значимость каждого ресурса для вас и отметим на шкале от 1 до 10.

Соединяем точки. Теперь мы наглядно видим, что для каждого нас является ресурсом, откуда мы черпаем силы, а что таким источником наоборот не является.

Особый ребенок в семье: радости и трудности

С помощью «мозгового штурма» родители перечисляют радости и трудности встречаются в их семьях. Один ведущий записывает в таблицу все перечисленное, другой печатает «Памятку ресурсов», которая состоит из «радостей».

Тренинговое упражнение

Инструкция: Что вы делаете, когда разговариваете с кем-нибудь? Смотрите ли вы в лицо собеседнику или отводите глаза в сторону? Можете ли вы по глазам понять, что сейчас чувствует ваш собеседник?

Я хочу попробовать сыграть с вами в игру, во время которой вы по очереди будете то смотреть в глаза другу, то отводить взгляд. Встаньте все, пожалуйста, и начните разгуливать по классу... Остановитесь напротив кого-нибудь и расскажите, чем бы вы хотели заняться в ближайшие выходные. Во время разговора не смотрите друг на друга... (2 минуты.)

Ну а теперь разойдитесь, походите по классу и подойдите к кому-нибудь другому. Теперь расскажите о чем-нибудь наиболее интересном из того, чем вы занимались в прошлые выходные. В этот раз внимательно смотрите в глаза друг другу или просто в лицо... (2 минуты.)

Теперь снова разойдитесь, погуляйте немного по классу и снова встаньте попарно. Решите, кто в вашей паре будет номером А, а кто — номером Б. Пусть А расскажут о том, что могло бы их испугать. Б не должны ничего говорить, а должны только внимательно смотреть в лицо рассказчику. (2-3 минуты.)

Теперь завершите, пожалуйста, свой рассказ. Пусть теперь рассказывают номера Б. Расскажите о тех ситуациях, в которых вы испытали громадную радость. Номера А не должны при этом ничего говорить, а должны лишь внимательно слушать, глядя в глаза рассказчику. (2-3 минуты.)

Удастся ли вам определить по лицу своего собеседника его чувства?

Порой глазами мы передаем что-то такое, что очень трудно выразить словами.

Давайте мы поиграем еще в одну игру, во время которой вы сможете поупражняться в установлении контакта с помощью глаз. Эта игра называется «Монстр», и протекает она следующим образом.

Мы все становимся в один общий круг, а один из вас выходит в центр круга. Он и будет нашим Монстром. Монстр голоден и хочет на нас напасть. Он выбирает себе Жертву и медленно подходит к ней с грозным видом. Его пасть раскрыта, и он готов уже наброситься. Для Жертвы есть лишь одно спасение: установить глазами контакт с кем-то из детей, чтобы тот громко выкрикнул свое имя и отвлек внимание Монстра на себя. Тогда Монстр медленно и ужасающе приближается уже к этому ребенку. Спаситель должен теперь сам посмотреть на всех и поймать чей-нибудь взгляд, чтобы теперь кто-нибудь спас уже его и отвлек внимание Монстра на себя... Так игра продолжается дальше. После трех попыток напасть на жертву Монстр устает и отправляется спать, а его место занимает кто-нибудь другой из круга.

Может получиться так, что кого-то из Жертв не удастся спасти, и ужасные челюсти Монстра несильно сомкнутся на ней. Тогда Монстр может издать свой жуткий крик победы. Пойманный ребенок освобождает Монстра от его проклятия и занимает его место, став Монстром вместо него. Вы поняли правила игры?

Анализ упражнения:

- Любишь ли ты во время разговора смотреть собеседнику в глаза?

- Что ты думаешь, когда твой собеседник вообще не смотрит на тебя?
- Знаешь ли ты таких людей, которые взглядом вынуждают своего собеседника стесняться?
- Есть ли в классе дети, по глазам которых ты можешь сказать, что они чувствуют?
- Легко ли прочитать по твоему лицу, что ты чувствуешь?

Подведение итогов и прощание

Дорогие родители, мы сегодня с вами проделали очень большую и важную работу для каждого из нас. Мы выражаем вам огромную благодарность за то, что вы сегодня к нам пришли.

Сегодня мы говорили с вами о многом, в том числе о принятии наших особенных деток. И мы с гордостью можем сказать, что наши мамы самые сильные, самые терпеливые, самые добрые и конечно самые принимающие! И за это каждая мама, которая здесь присутствует, заслуживает медаль «Самой принимающей мамы».

См. Приложение 1 (фотографии с мероприятия)

IV «Психологическое кафе» для педагогов

Тема: «Женщина в профессии: трудности, ресурсы, самопомощь».

Цель: создание условий для развития саморефлексии у педагогов, обучающихся детей с интеллектуальными нарушениями и с ТМНР.

Задачи:

1. Снять эмоциональное напряжение.
2. Способствовать эффективному взаимодействию педагогов обучающихся детей с ОВЗ.
3. Расширить представления о совместимости на работе, способах преодоления несовместимости.
4. Сформировать представления о моббинге и способах его преодоления.
5. Расширить представления об эмоциональном выгорании и способах профилактики.
6. Способствовать анализу собственных ресурсов.
7. Расширить представления о способах использования собственных ресурсов.
8. Развитие принятия личностных особенностей и эмпатии по отношению к коллегам.

Диагностика: выявление основных трудностей и запросов проходило с помощью анкетирования педагогов и специалистов школы.

Основные запросы:

1. Саморегуляция.
2. Профессиональное выгорание.
3. Совладание со стрессом.
4. Эмоциональная несовместимость.
5. Ресурсы для преодоления трудностей.
6. Способы релаксации.
7. Как хорошо работать и не устать.

Участники: педагоги и специалисты ГКОУ «Школа №3 для детей с ОВЗ».

Срок реализации: ноябрь 2022г.

**Содержание «Психологического кафе»
(«Психологическое меню»)**

Вводная часть

- 1.Приветствие.
- 2.Пролог.
- 3.Командная игра «Кафе-бар».

Теоретическая часть

1. Совместимость.
2. Моббинг.
3. Эмоциональное выгорание.
4. «Открытый микрофон».

Перерыв (5 минут)

5. «Колесо ресурсов».

Перерыв (5 минут)

Практическая часть

- 1.Разминка.
2. Упражнение «Счет»
- 3.Упражнение «Правда/Ложь»
- 4.Релаксационное упражнение.

Заключительная часть

- 1.Подведение итогов.
- 2.Прощание.

Ход «Психологического кафе»

Приветствие

Добрый день, уважаемые педагоги. Мы рады приветствовать вас в нашем Психологическом кафе. Тема нашей встречи: «Женщина в профессии: трудности, ресурсы, самопомощь».

Мы впервые организовываем встречу с педагогами в данном формате, и мы надеемся, что она будет для вас полезной и интересной.

Тема нашей встречи была выбрана не случайно. Как вы помните, мы проводили мониторинг с помощью анкет, где вы отвечали на ряд вопросов. Мы считаем, что очень важно всегда давать обратную связь, поэтому мы познакомим вас с тем, что у нас в итоге получилось.

Пролог

Как вы можете увидеть на первый вопрос «Оцените пожалуйста своё состояние» члены коллектива ответили следующим образом:

1. 12,5 % педагогов ответили: испытываю сильный стресс, не хватает ни на что сил.
2. 75 % педагогов определили: в течение дня выполняю большинство поставленных задач, но к вечеру чувствую сильную усталость.
3. 12,5 % педагогов подметили: бодра и полна сил.

Из ответов на второй вопрос: «Какие темы и вопросы Вы бы хотели обсудить в рамках «Психологического кафе» мы выделили ряд основных проблем, о которых вам было бы интересно поговорить:

1. Саморегуляция.
2. Профессиональное выгорание.
3. Совладание со стрессом.
4. Эмоциональная несовместимость.
5. Ресурсы для преодоления трудностей.

6.Способы релаксации.

7.Как хорошо работать и не уставать.

Как вы можете заметить, большинство запросов связано с различными гранями эмоциональной сферы и способами преодоления неприятных ощущений и состояний.

Необходимо добавить, что мы учли ваши ответы на третий вопрос, который касается форм работы, и постараемся нашу сегодняшнюю встречу сделать наполненной и разнообразной.

Мы считаем, что тема должна звучать именно так: «Женщина в профессии: трудности, ресурсы, самопомощь», потому что мы в первую очередь прекрасные умные женщины, а во вторую уже профессионалы своего дела.

На каждом столике вы обнаружите Психологическое меню.

На каждом столе лежат листы со словом «отзыв», на них вы можете написать о своих впечатлениях, а также предложить темы для следующих встреч, будем вам очень благодарны.

Предлагаю придумать слово, которое обозначит начало нашей работы. На счет 1..2..3 кричим слово... «.....». 1...2...3... «....»

Игра «Кафе-бар»

В нашем Психологическом кафе есть всё: уютная атмосфера, приятная музыка, вкусные угощения...и конечно самые лучшие гости! Однако наше кафе открылось совсем недавно и одной из важных частей в нем не хватает, и именно стильного бара и разнообразной посуды.

На каждом столе есть листы бумаги и цветные карандаши. Вам необходимо нарисовать любой сосуд (кувшин, кубок, ваза, чайник, блюдец) произвольного размера и цвета, он может быть целым или с трещиной, наполненным или пустым.

После этого вы вырезаете ваши сосуды и приклеиваете на барный стол (заранее заготовлены изображения барной стойки). Вы даете название

вашему бару и, приглашая гостей, говорите о том, почему именно ваш бар мы должны посетить.

Как вы будете готовы презентовать ваш бар, звоните в колокольчик.

После игры ведущие разливают чай, раздают салфетки, конфеты, печенье.

Совместимость

Итак, мы переходим с вами к основной части нашей встречи. На столах у себя вы можете найти бумагу и ручки для заметок.

В названии нашей встречи есть слово «Трудность», т.е. сегодня мы затронем тему тех, трудностей с которыми может столкнуться женщина в своей профессии.

Одной из таких трудностей является «Совместимость». Я предлагаю определить, что это такое.

Совместимость - это оптимальное сочетание различных параметров работников, обеспечивающее эффективную совместную деятельность, которая не приходит со временем к длительным и неразрешимым без внешнего вмешательства конфликтам.

Различают четыре вида совместимости: физиологическую, психофизиологическую, психологическую, социально-психологическую.

Физиологическая совместимость – предполагает учет возраста, пола, физиологических процессов организма (например, хроническая болезнь).

Психофизиологическая совместимость - основывается на соотношении темпераментов (вопрос для обсуждения: как вы думаете, между обладателями каких темпераментов могут возникнуть сложности в общении?»).

Психологическая совместимость - определяется взаимодействием личностных особенностей, характеров, мотивов поведения.

Социально-психологическая совместимость - предполагает согласование социальных ролей, функционально-ролевых ожиданий, интересов, ценностных ориентаций.

Мы считаем, что о совместимости в коллективе говорить важно, потому что, когда мы устраиваемся на работу, работодатели смотрят на наше образование, опыт работы, достижения и крайне редко на личностные качества. И из-за того, что каждая женщина имеет свой темперамент, характер, ценности, социальный статус могут быть проблемы в совместимости с другими членами коллектива.

Я предлагаю совместно заполнить таблицу, что делать нужно или что делать запрещено, преодолевая несовместимость (изготовление памяток).

Моббинг

Мы переходим к следующей трудности под названием «Моббинг». Возможно, для вас это будет новое понятие.

Многие из вас слышали слово «буллинг», которое означает травлю человека любого возраста любыми способами. Моббинг означает травлю именно взрослого человека в коллективе.

Прежде всего, стоит отметить, что моббить человека могут за что угодно – от «не такой» внешности до манер. И главная цель травли – выдвинуть работника из коллектива, т.е. заставить уволиться.

Моббинг можно разделить на два вида:

- вертикальный- то есть от руководителя к сотруднику или всему коллективу, и наоборот, когда в роли жертвы выступает начальник, а агрессором являются работники.

- горизонтальный - выражающийся в травле коллективом сотрудника.

Проявления моббинга разнообразны: отсутствие похвалы за достижения, неконструктивная критика, исключение сотрудника из коллективных мероприятий, чрезмерный контроль, применение взысканий с целью «проучить», распуск сплетен, игнорирование, сарказм, насмешки и т.д.

Стадии:

1. Предпосылки. В коллективе царит напряженная атмосфера, связанная с каким-то неразрешенным конфликтом, противоречием, неблагоприятным эмоциональным фоном всего коллектива.

2. Начальная стадия - стадия поиска жертвы. Коллектив или руководитель находят «виновника неприятностей», по отношению к которому и начинаются проявления агрессии – чрезмерная критика, выпады, придирки и так далее. Жертва начинает испытывать негативные эмоции, которые могут привести к нервным срывам.

3. Активная фаза – фаза насилия. Агрессивное поведение в сторону работника становится систематическим, и направлено не на результат его деятельности, а на личность в целом. У жертвы же проявляется ухудшение здоровья.

4. Социальная изоляция. На этой стадии тот, кого травят, перестает участвовать в жизни коллектива. То есть жертву больше не зовут на совместное времяпрепровождение, при его появлении замолкают и уходят, либо игнорируют полностью, не оценивают его работу и так далее. Тот, кого травят, теряет уверенность в себе.

5. Увольнение. Жертва моббинга не выдерживает психологического насилия и увольняется сама, либо ее увольняет начальство.

Как же защитить себя?

1. В первую очередь, нельзя позволять унижать себя. Какая бы ни была ситуация, нужно оставаться доброжелательным, но без заискивания перед коллегами. Отстаивайте свои личные границы

(на слайде представлены фразы, с помощью которых можно отстоять свои личные границы, ведущий делит педагогов на две группы: агрессоров и жертв, одни должны задавать неудобные вопросы, другие с помощью данных фраз не дать себя в обиду).

2. Вы должны прислушаться к себе и понять, хватит ли сил противостоять моббингу или лучше не проходить все его стадии и уволиться сразу.

3. Не воспринимайте травлю на свой счет. Ведь агрессоры специально пытаются подорвать вашу самооценку и уверенность, заставляют усомниться в себе. Проблема кроется в самом агрессоре.

4. Все рабочие задачи старайтесь переводить в письменную форму – пусть обидчики пишут вам письма. Плюс переписки состоит в том, что агрессорам будет сложнее поддеть вас и заставить усомниться в себе. Например, «Я не готова сейчас к диалогу с Вами, напишите мне на электронную почту».

5. Обратитесь к вышестоящему руководству, но при условии, что вы ему доверяете. Главное помнить, что говорить руководителю о своем состоянии – не стыдно.

6. Старайтесь фиксировать проявления моббинга. С собранными доказательствами можно обратиться в вышестоящую инстанцию.

Если ни один способ не помог, то нужно действительно задуматься о смене места работы. Наше физическое и ментальное здоровье превыше всего. Поэтому если вы столкнулись с моббингом, и он на вас действительно давит, а ваше самочувствие ухудшается – принимайте меры.

Эмоциональное выгорание

Еще одна трудность, с которой может столкнуться каждая женщина на работе - это «Эмоциональное выгорание»

Определение выгорания в МКБ-11 звучит так: «Эмоциональное выгорание — это синдром, признаваемый результатом хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолен». Важно, что выгорание происходит исключительно в профессиональном контексте, вне зависимости от опыта в других сферах жизни.

Причины выгорания на работе:

1. Одна из самых частых причин выгорания — обесценивание. Когда сотрудник не видит, ради чего он работает, не понимает собственных целей и не чувствует их связи с глобальными корпоративными задачами, у него появляется ощущение бесполезности и его работы, и его самого.

2. Несправедливое отношение на работе, лишение обещанной премии, отсутствие конструктивной обратной связи от руководителя, — все это тоже может привести к выгоранию.

3. Психологическая несовместимость с руководителем, травля и конфликты с коллегами, психологическое давление, моббинг, то есть намеренное создание условий, в которых невозможно работать.

Стадии выгорания:

1. Повышенная вовлеченность. Люди, помешанные на своей работе, не контролирующие рабочее время и игнорирующие отдых, начинают испытывать стресс.
2. Усталость. В фазе хронического стресса человек постоянно чувствует нехватку сил, раздражительность, тревожность, снижается иммунитет. На этом этапе начинаются проблемы со сном: ночью сложно заснуть, а днем, наоборот, одолевает сонливость. Может нарушаться пищевое поведение: тянет на очень сладкую, соленую, жирную, калорийную пищу.
3. Психофизическое истощение. Могут начаться панические атаки, ухудшение памяти, расстройство кишечника, рвота.
4. Эмоциональное выгорание. Главные признаки: цинизм по отношению ко всему, что касается работы, апатия, снижение продуктивности, трудности в общении с коллегами, озлобленность. Человек может даже измениться внешне — например, всегда выглаженный костюм и безупречная прическа сменятся неряшливым внешним видом.

Скорая самопомощь при выгорании:

- Если до отпуска еще далеко, подумайте, как можно в каждый день добавить хотя бы час для отдыха.

- Не старайтесь проводить свободное время «с пользой» — например, за чтением специальной литературы. Дайте себе возможность выспаться, пересмотреть любимый фильм, полежать в ванне.

- Спорт помогает восстановиться после выгорания. Не обязательно спешить в тренажерный зал и ставить рекорды на беговой дорожке, подойдут бассейн, йога, ходьба на свежем воздухе и конные прогулки. Дополнить активность можно баней или контрастным душем.

- Временно отключите телефон, отложите ноутбук, не проверяйте мессенджеры и почту. Находясь дома, не отвечайте на рабочие звонки.

В более тяжелых случаях можно поговорить со своим руководителем и напрямую сказать о том, что вам не хватает. Если руководитель вас ценит, он обязательно к вам прислушается. Можно также обратиться за специализированной помощью.

«Открытый микрофон»

Итак, наша теоретическая часть подошла к концу. Я бы хотела спросить, в ком-то из вас отозвались озвученные трудности? Был ли у вас опыт их преодоления?

«Колесо ресурса»

Для того чтобы успешно преодолеть те трудности, о которых мы сегодня говорим, каждая женщина должна знать свои сильные и слабые стороны, проанализировать и определить каким ресурсом лично она обладает, на кого или на что она может опереться в сложной ситуации.

Я предлагаю прямо сейчас каждому заглянуть внутрь себя и составить свое личное «Колесо ресурса».

Для этого вам понадобятся карандаши или ручки, а также лист А4 с изображением колеса как у меня.

10 делений на каждой линии (0 – центр, 10 – точка на окружности).

Давайте перечислим, что для вас является источниками силы: например, супруг.

Соединяем точки. Теперь мы наглядно видим, что для каждого нас является ресурсом, откуда мы черпаем силы, а что таким источником наоборот не является.

Я предлагаю вам обратиться к сосудам, которые вы рисовали в начале нашей встречи. На самом деле каждый сосуд символизирует вас. Ваше ощущение себя, вашу наполненность, целостность, ресурсность. Каждый сейчас может отрефлексировать, что он нарисовал, почему, какие были при этом мысли. А самое главное...как можно улучшить свое состояние, зная свой личный источник сил.

Практическая часть

1. Разминка (звучит музыка, все стоят в кругу, ведущий передает игрушку коллеге, который выходит под музыку в центр круга и показывает движения, все повторяют, после этого он передает игрушку другому человеку).

2. Упражнение «Счет» (педагоги и ведущие сидят в кругу, кто-то из педагогов начинает счет, другой педагога не договариваясь счет интуитивно продолжает счет, если педагоги одновременно называют одну и ту же цифру, счет начинается сначала, далее следует обсуждение).

3. Упражнение «Правда/Ложь» (педагоги и ведущие сидят в кругу, каждый педагог по очереди называет о себя две правды и одну ложь, задача других вычислить ложь, далее следует обсуждение).

3. Релаксационное упражнение.

Выключается свет, звучит музыка, все сидят в кругу, закрывают глаза, делают глубокий вдох и выдох гладят свои руки, плечи, шею, туловище, ноги, повторяют слова за ведущей:

«Я женщина...я люблю себя...я прекрасна...я красива...люблю свои волосы...люблю свою кожу...люблю свои руки...лицо...глаза...люблю свой голос...как он звучит...я умна...и я люблю, что я делаю...я делаю все

правильно...я сильная...никто не обидит меня...я сильная...я благодарна себе...я люблю свою жизнь...я женщина...я люблю себя...я совершенна!»

Делают глубокий вдох и выдох, открывают глаза.

Прощание

Дорогие коллеги, мы сегодня с вами проделали очень большую и важную работу для каждого из нас. Мы выражаем вам огромную благодарность за то, что вы сегодня к нам пришли.

Сегодня мы говорили с вами о многом: об эмоциональных трудностях, с которыми каждая из нас может столкнуться на работе, о ресурсах и где их взять, о том, как можно помочь себе. И мы хотим пожелать вам беречь себя, с добротой и заботой относиться друг другу. До новых встреч!

См. Приложение 2 (фотографии с мероприятия)

Список литературы

1. Большаков В. Ю. Психотренинг: Социодинамика. Упражнения. Игры. СПб., 1996.
2. Вачков И. В. Групповые методы в работе школьного психолога. 2-е изд., доп. М.: Ось-89, 2006.
3. Вачков И. В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. М.: Эксмо, 2007.
4. Вачков И. В., Дерябо С. Д. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе. СПб.: Речь, 2004.
5. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. — М.: «ЧеРо», при участии издательства «Юрайт», 2002. — 336 с.
6. Зеленская Ю.Б., Милованова О.В. Проблемы детско-родительских отношений в семьях, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья. // Актуальные вопросы теории и практики психологии отношений [Текст]: материалы всерос. науч.-практ. конференции. /Науч. ред. С. А. Минюрова, С. В. Духновский. — Екатеринбург, 2010. — С. 90-92.
7. Колпакова Л.М. Особенности психологического климата в семье ребенка-инвалида. // Материалы III Всероссийского съезда психологов. СПб.: СПбГУ, 2003. - Т. 4. С. 326-329.
8. Олифирович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов. — СПб.: Речь, 2006.
9. Петрановская Л.В. Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка. — М.: АСТ, 2022.
10. Психолого-педагогическое сопровождение деятельности детей с ограниченными возможностями здоровья в семье: Методические рекомендации. /Авторы-составители И.А. Афонин, Н.В. Матяш, Т.А. Павлова - Брянск, 2012. — 92 с.

11. Ткачева В.В. Психокоррекционная работа с матерями, воспитывающими детей с отклонениями в развитии. Практикум по формированию адекватных отношений. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2000. – с.
12. Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы ведущего. М.: Генезис, 2000.
13. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. М.: Генезис, 2000.
14. Фопель К. Технология ведения тренинга. М.: Генезис, 2004.









