

IV. Благополуччя педагогів

Матеріали: фліпчарт, маркери, ручки, додаток «Благополуччя педагогів», додаток «План турботи про себе», портфоліо «Благополуччя дітей», два контейнери (банки, кошики тощо)

Цілі тренінгу:

- усвідомлювати, як життєві труднощі впливають на благополуччя педагогів;
- розуміти вплив благополуччя педагогів на благополуччя дітей;
- використовувати ідеї з Плану турботи про себе щодня;
- розробити реалістичний план турботи про себе.

№	Етап	Час	Хід тренінгу	Примітки
1	Вступ	20 хв	<p>Тренер пропонує учасникам взяти участь в активності «Зорепад емоцій» зі збірки ігрових активностей «P.O.W.E.R.» (ст. 44-45), написати або намалювати дві речі, які засмучують їх, і чотири речі, які роблять їх щасливими (кожну ідею на окремому аркуші паперу).</p> <p>Далі тренер пропонує учасникам створити один «щасливий контейнер», а інший — «сумний» та скрутити всі аркуші в паперові кульки. Тренер пропонує учасникам по черзі кидати «сумні» та «щасливі кульки» (одну кульку за один хід) у відповідні контейнери.</p> <p>За бажанням, тренер може фіксувати кількість спроб учасників і кількість кульок, які влучили в контейнери, щоб перетворити активність на змагання.</p> <p>Щойно всі кульки опинилися в контейнерах, тренер пропонує учасникам по черзі діставати дві кульки — одну «сумну» та одну «щасливу» і зачитувати вголос ідеї на аркушах, поєднуючи їх у наступне твердження: «Коли я сумую через ..., я можу ..., щоб почуватися краще».</p> <p>Далі тренер зачитує ідеї зі щасливих кульок, які залишилися в контейнері.</p> <p>-----</p> <p>Адаптація для онлайн-формату</p> <p>Тренер створює онлайн-дошку, обираючи доступний інтернет-ресурс, наприклад: Jamboard, Miro, Canva тощо — щоб учасники могли занотовувати свої ідеї. На онлайн-дошці тренер створює дві колонки, відповідно називаючи їх: «Щасливий контейнер» та «Сумний контейнер».</p>	<p>Слайд 1 Слайд 2 Слайд 3 Слайд 4</p> <p>Фліпчарт, маркери, фломастери, папір, два контейнери</p> <p>Слайд 5</p>

			<p>Тренер запрошує учасників написати дві речі, які засмучують їх, і чотири речі, які роблять їх щасливими, на онлайн-дошці. Щойно всі учасники зафіксували свої ідеї, тренер пропонує учасникам зачитувати вголос ідеї на онлайн-дошці в довільному порядку, використовуючи наступне твердження: «Коли я сумую через ..., я можу ..., щоб почуватися краще».</p> <p>-----</p> <p>Тренер пропонує учасникам пригадати момент, коли вони сумували чи відчували стрес. Тренер фасилітує обговорення:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Як ваш емоційний стан у таких ситуаціях впливав на вашу здатність проводити заняття / уроки? • Яким чином ви долали цей стрес, щоб продовжувати ефективно працювати? <p>Далі тренер зазначає, що коли педагоги схвильовані, засмучені, розчаровані тощо і не дбають про свій емоційний стан у таких ситуаціях, їхня здатність проводити заняття / уроки погіршується, а відтак — освітній процес. Стрес можна порівняти зі склянкою, яка постійно наповнюється водою. Якщо її не вилити, склянка переповниться. Якщо педагоги не піклуються про власне благополуччя, стрес може переповнити їх і бажання продовжувати працювати зникає. Тому педагогам надзвичайно важливо, передусім, дбати про особисте благополуччя, а вже потім — про благополуччя дітей.</p> <p>Ключові акценти:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стрес впливає не лише на дітей, а й може погіршувати здатність педагогів ефективно планувати освітній процес і проводити заняття / уроки. • Дослідження доводять, що педагоги, які перебувають у стані стресу, більш схильні до негативного формування дисциплінованості. Через стрес педагоги не можуть контролювати власні емоції, але намагаються контролювати кожен крок дітей. • Педагоги, які перебувають у стані стресу, відчувають емоційне виснаження, не можуть співпереживати дітям, взаємодіяти з ними та будувати позитивні взаємини. 	Слайд 6
2	Теоретичні засади: вплив благополуччя педагогів на дітей	45 хв	<p>Тренер фасилітує обговорення:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Чому, на вашу думку, благополуччя педагогів надзвичайно важливе? <p>Зважаючи на результати обговорення, тренер може додати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Наші почуття та емоції впливають на всіх людей довкола. Це особливо помітно, коли людина має певну владу чи вплив, як-от педагог. Емоційний стан педагога може впливати на емоційний стан дітей, їхні академічні досягнення та процес взаємодії з ними. • Якщо педагог відчуває стрес, йому буде складно проводити заняття / уроки, проявляти терпіння щодо дітей. Якщо педагог зосереджується на власних проблемах, йому / їй 	Слайд 7 Фліпчарт, маркери, папір, додаток «Благополуччя педагогів»

буде складно помітити зміни в поведінці дітей, які, можливо, також відчувають стрес. У таких ситуаціях благополуччя дітей і їхнє навчання може погіршитися.

- Якщо педагог дбає про своє благополуччя та добре почувається, він ставиться до дітей з розумінням, спокійно вирішує будь-які проблеми, помічає будь-які зміни в поведінці дітей. Це також стосується і здоров'я педагогів.

Тренер пропонує учасникам ознайомитися з додатком «Благополуччя педагогів» і зазначає, що, окрім Квітки Благополуччя як символу особистого благополуччя, педагогам варто звертати увагу на чотири сфери благополуччя саме педагогів:

1. Самореалізацію;
2. Запобігання емоційному виснаженню та стресу на роботі;
3. Задоволення від роботи;
4. Соціально-емоційну компетентність.

Тренер зазначає, що благополуччя педагогів потрібно розглядати на різних рівнях: особистому, професійному, громадському і глобальному (регіональному, національному, світовому). Це означає, що благополуччя педагогів відрізняється, навіть якщо вони працюють в одному закладі освіти.

Тренер зауважує, що самореалізація — це здатність педагога ефективно виконувати свою роботу, ставити цілі щодо освітнього процесу та досягати їх. Педагог з високим рівнем самореалізації дивиться на проблеми (і особисті, і робочі) з позитивної точки зору та вважає, що їх можна подолати, а педагог з низьким рівнем — вважає, що він не може впоратися з такими труднощами.

Далі тренер зазначає, що в додатку зазначені захисні фактори та фактори ризику, які так чи інакше впливають на благополуччя педагогів. Прикладом захисного фактору може бути підтримка друзів чи колег, а фактором ризику — навчання дітей і в онлайн-, і в офлайн-форматі одночасно.

Тренер пропонує учасникам об'єднатися в чотири команди та створити таблицю захисних факторів і факторів ризику відповідно до одного з рівнів (особистий, професійний, громадський та глобальний) і всіх сфер благополуччя (самореалізація, запобігання емоційному виснаженню та стресу, задоволення від роботи, соціально-емоційна компетентність).

- Команда №1 — захисні фактори та фактори ризику на особистому рівні;
- Команда №2 — захисні фактори та фактори ризику на професійному рівні;
- Команда №3 — захисні фактори та фактори ризику на громадському рівні;
- Команда №4 — захисні фактори та фактори ризику на глобальному (регіональному, національному, світовому) рівні.

Слайд 8

Слайд 9

Слайд 10

			<p>Адаптація для онлайн-формату Тренер створює онлайн-дошку, обираючи доступний інтернет-ресурс, наприклад: Jamboard, Miro, Canva тощо — щоб учасники могли занотовувати свої ідеї. На онлайн-дошці тренер створює чотири колонки, називаючи їх відповідно до рівнів факторів благополуччя педагогів: «Особистий», «Професійний», «Громадський» та «Глобальний».</p> <p>Тренер запрошує учасників у сесійні зали та пропонує учасникам у форматі «Мозковий штурм» створити таблицю захисних факторів і факторів ризику відповідно до одного з рівнів (особистий, професійний, громадський та глобальний) і всіх сфер благополуччя (самореалізація, запобігання емоційному виснаженню та стресу, задоволення від роботи, соціально-емоційна компетентність).</p> <p>-----</p> <p>Тренер пропонує учасникам презентувати результати командної взаємодії та фасилітує обговорення:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Як ми можемо підтримувати одне одного, щоб посилити вплив захисних факторів та зменшити вплив факторів ризику? <p>Тренер наголошує, що учасники можуть використовувати ідеї зі «щасливого» контейнера щодня.</p> <p>Ключові акценти:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Благополуччя педагогів залежить від чотирьох сфер: самореалізації, уміння запобігати емоційному виснаженню та стресу на роботі, задоволення від роботи, соціально-емоційної компетентності. • Самопочуття педагогів потрібно розглядати на різних рівнях: особистому, професійному, громадському та глобальному (регіональному, національному, світовому). 	
3	Усвідомлення	10 хв	<p>Тренер зазначає, що педагоги можуть контролювати свої емоції та стрес за допомогою вправ на усвідомлення. Усвідомлення — це стан людини, коли вона перебуває та зосереджується на теперішньому часі, приймає реальність, у якій перебуває. Усвідомлення допомагає зрозуміти, чому людина знаходиться у стані стресу, та як найкраще вийти з нього. Коли людина приймає реальність, вона може сфокусуватися на шляхах подолання виклику та швидко впоратися зі стресом. Усвідомлення — це навичка, яку можна розвинути за допомогою різноманітних активностей на глибоке дихання, зосередження тощо.</p> <p>Далі тренер запрошує учасників узяти участь в активності «Кінострічка», яка допомагає розвинути навичку усвідомлення.</p>	<p>Слайд 11</p> <p>Слайд 12</p>

			<p>Тренер фасилітує проведення активності:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>«заплющити очі і уявити, що ви знаходитесь в кінотеатрі;</i> • <i>уявно увімкніть екран у кінозалі та почніть дивитися кінострічку про сьогоднішній день із вашого життя;</i> • <i>згадайте все в найдрібніших деталях: як ви прокинулися, що робили вранці, які були дрібні та значущі події дня, з ким і про що говорили;</i> • <i>пригадайте, що ми робили на початку тренінгу;</i> • <i>поверніться до моменту «тут і зараз», поміркуйте: чи зручно ви сидите, як ви почуваетесь, що ви відчуваєте у своєму тілі;</i> • <i>повільно розплющити очі».</i> <p>Тренер фасилітує обговорення:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Як ви почувалися перед початком активності? • Чи змінилися ваші почуття після активності? Як саме? • Як і коли ви можете використовувати активності для розвитку усвідомлення? <p>Тренер зауважує, що педагоги можуть виділяти 1-2 хвилини під час заняття / уроку для того, щоб провести вправи на усвідомлення з дітьми.</p> <p>Тренер зазначає, що усвідомлення допомагає зменшити рівень стресу та емоційного виснаження на роботі, а також розвиває соціально-емоційну компетентність. Усвідомлення є актуальним і важливим на особистому рівні благополуччя.</p>	
4	Соціальна підтримка	40 хв	<p>Тренер зазначає, що подолання стресу може реалізуватися не лише на особистому рівні. Соціум також може допомагати педагогам долати стрес, наприклад, педагоги можуть спілкуватися зі своїми колегами, адміністрацією закладу освіти, щоб підтримувати одне одного. Педагоги навіть можуть організовувати ранкові зустрічі для всіх працівників закладу освіти, щоб покращувати їхню самореалізацію, задоволення від роботи, розвивати соціально-емоційну компетентність, уміння запобігати емоційному виснаженню та стресу.</p> <p>Ранкові зустрічі педагогів у закладі освіти — це спільнота закладу освіти, члени якої можуть підтримувати одне одного з професійної точки зору, щоб покращити благополуччя педагогів і дітей. Регулярне проведення ранкових зустрічей для педагогів є надзвичайно важливим для побудови позитивних професійних взаємин і взаємопідтримки.</p> <p>Такі ранкові зустрічі дають педагогам можливість ділитися проблемами одне з одним і спільно шукати їх вирішення. Під час ранкових зустрічей можна також визначати успіхи одне одного, допомагати досягати поставлених цілей: і професійних, і особистих.</p>	<p>Фліпчарт, маркери, папір, додаток «Благополуччя педагогів»</p> <p>Слайд 13</p> <p>Слайд 14</p>

Далі тренер зауважує, що в додатку «Благополуччя педагогів», учасники можуть ознайомитися з чотирма кроками циклічної моделі розвитку педагога. Це ті кроки, які варто виконувати системно, незважаючи на те, чи проводяться ранкові зустрічі для педагогів у закладі освіти, чи — ні.

Тренер зазначає, що кожен педагог має сильні сторони та зони розвитку, які він хотів би покращити. Тренер пропонує одному учаснику поділитися своєю сильною стороною, а іншому — зоною розвитку.

Наприклад: я вмію залучати всіх дітей до взаємодії; я б хотіла навчитися допомогти дітям покращити концентрацію уваги під час заняття / уроку.

Тренер пропонує учасникам написати на аркуші паперу свої дві сильні сторони як педагога (можна почати речення словами: «Я добре вмію...») та одну зону розвитку («Я хотіла(в) б покращити...»). Далі тренер пропонує учасникам у форматі «Швидкі діалоги» поділитися своїми сильними сторонами та зонами розвитку одне з одним, обговорити, яким чином перетворити зони розвитку на сильні сторони. Тренер фасилітує 5-6 раундів.

Адаптація для онлайн-формату

Тренер запрошує учасників у сесійні зали по 2 особи, де у форматі «Швидкі діалоги» вони поділяться своїми сильними сторонами та зонами розвитку одне з одним, обговорять, яким чином перетворити зони розвитку на сильні сторони. Тренер фасилітує 5-6 раундів, щоразу змінюючи учасників у сесійних залах.

Тренер фасилітує обговорення:

- Що ви відчували, коли ділилися з іншими учасниками своїми сильними сторонами?
- Що ви відчули, коли знайшли учасника, який може допомогти вам покращити вашу зону розвитку?
- Яким чином ви та ваші колеги можете підтримувати одне одного на професійному рівні? (ранкові зустрічі, Viber-спільноти тощо)

Ключові акценти:

- Завдяки спілкуванню та обміну досвідом з колегами, педагоги можуть покращувати свої педагогічні здібності, а відтак — **самореалізацію**;
- Педагоги можуть **запобігати емоційному виснаженню та стресу на роботі** за допомогою активностей для розвитку усвідомлення, а також під час обговорення особистих і професійних викликів із колегами;

			<ul style="list-style-type: none"> • Взаємодія не лише з дітьми, а й колегами може принести педагогам насолоду та задоволення від роботи; • Співпраця зі своїми колегами допомагає розвивати соціально-емоційні навички педагогів. 	
5	План турботи про себе	20 хв	<p>Тренер зазначає, що чотири сфери благополуччя педагогів (самореалізація, запобігання емоційному виснаженню та стресу, задоволення від роботи, соціально-емоційна компетентність) залежать від уміння педагога організувати свій день, планувати і робочі, і особисті завдання, а також турбуватися про себе.</p> <p>Тренер пропонує учасникам ознайомитися з додатком «План турботи про себе» та розробити такий особистий план для підтримки власного благополуччя.</p> <p>Тренер зауважує, що учасникам потрібно враховувати усі сфери та фактори їхнього благополуччя та занотувати ідеї, які будуть актуальними та значущими саме для них. Учасники створюють план турботи про себе за такими критеріями:</p> <ul style="list-style-type: none"> • рутини — для підтримки благополуччя та гарного самопочуття (медитації, пробіжки, приготування їжі з родиною тощо); • дії у надзвичайній ситуації — для подолання стресу або почуття тривоги (глибоке дихання, сконцентрованість, обмірковування ситуації тощо); • ідеї підтримки власного благополуччя як педагога: самореалізація, запобігання емоційному виснаженню та стресу, задоволення від роботи, соціально-емоційна компетентність. <p>Щойно учасники завершили створення плану турботи про себе, тренер пропонує учасникам презентувати їх одне одному в парах, а після цього декільком учасникам, за бажанням — назагал.</p> <p>-----</p> <p>Адаптація для онлайн-формату</p> <p>Тренер запрошує учасників у сесійні зали по 2 особи, де вони поділяться своїми планами турботи про себе.</p> <p>-----</p>	<p>Додаток «План турботи про себе», маркери, папір</p> <p>Слайд 15</p>
6	Підсумки	5 хв	<p>Тренер пропонує пригадати ключові акценти тренінгу (тренер може поставити учасникам запитання або запросити бажаних озвучити основні думки чи ідеї тренінгу).</p> <p>Далі тренер пропонує учасникам зробити нотатки у їхніх портфоліо «Благополуччя дітей». Тренер фасилітує сесію запитань-відповідей.</p>	<p>Слайд 16</p> <p>Портфоліо «Благополуччя дітей», фломастери</p>