

Комунальний заклад Львівської обласної ради
«Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти»
Кафедра практичної психології

Програма підвищення кваліфікації
педагогічних працівників закладів загальної середньої
освіти та закладів дошкільної освіти за напрямком
«Психолого-фізіологічні особливості здобувачів освіти
певного віку, основи андрагогіки»

«Психологія стресу. Профілактика емоційного та
професійного вигорання педагога»

Програма підвищення кваліфікації розглянута і рекомендована
до перезатвердження на засіданні кафедри практичної психології
(*протокол № 1 від 25 січня 2021 р*)

Завідувач кафедри

І.О.Корнієнко

Програма підвищення кваліфікації затверджена науково-методичною радою
(*протокол № 1 від 28 . 01 .2021 р*)

Голова науково-методичної ради

П.К. Хобзей

Програма підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти, закладів дошкільної освіти **«Психологія стресу. Профілактика емоційного та професійного вигорання педагога»**

Розробники:

Завідувач кафедри практичної психології, кандидат психологічних наук І. О. Корнієнко

Ст. викладачка кафедри практичної психології С. М. Єфімова

Загальні відомості

Мета: ознайомити педагогів з поняттями «стрес», «емоційне вигорання», «професійне вигорання»; проаналізувати появу перших ознак емоційного вигорання, актуалізувати процес самоаналізу внутрішніх станів педагога; ознайомити з методами саморегуляції; розвивати позитивне самосприйняття та сприйняття навколишньої дійсності.

Напрямок: забезпечення і підтримка навчання, виховання та розвитку дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному освітньому середовищі, зокрема:

1. Вміння забезпечувати педагогічний супровід дитини з ООП у навчально-виховному процесі для реалізації Права рівного доступу дітей до освіти.
2. Знання і розуміння основних принципів корекційної роботи.
3. Усвідомлення та розуміння складної структури порушеного розвитку дітей з особливими освітніми потребами.
4. Розуміння важливості командного підходу у роботі з дитиною з особливими освітніми потребами.
5. Оволодіння методиками та техніками роботи з дітьми з особливими освітніми потребами різноманітних нозологій, згідно рекомендованих навчальних програм, індивідуальної програми та плану розвитку дитини в закладах загальної дошкільної та середньої освіти.

Місце надання освітньої послуги: Комунальний заклад Львівської обласної ради «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти», заклади освіти Львівської області.

Обсяг: 8 годин.

Форма підвищення кваліфікації: очна, дистанційна.

Опис спецкурсу

Категорія слухачів	Характеристика спецкурсу
Педагогічні працівники закладів дошкільної освіти та закладів загальної середньої освіти	Лекцій: 3годин Практичні заняття: 1 година Семінарські заняття: 4 години

Цілі спецкурсу: У результаті підвищення кваліфікації відповідно до навчального плану спецкурсу педагогічні працівники будуть:

знати:

- поняття «емоційне вигорання», «стрес», «саморегуляція», «самовідновлення»;
- наслідки впливу довготривалих стресових ситуацій на організм людини;
- фактори ризику виникнення стану емоційного вигорання у педагогів;
- основні стратегії допомоги при СЕВ;
- основні вправи для подолання стресових ситуацій та відновлення життєвих сил та енергії.

розуміти:

- власні потреби;
- як визначити за допомогою експрес діагностики рівень емоційного вигорання;
- сутність методів автотренінгу, візуалізації, релаксації, арт-терапії.

вміти:

- використовувати практичні матеріали з орієнтацією на досягнення поставлених цілей;
- використовувати ефективні методики, тестові завдання, які дозволяють перевіряти та контролювати емоційний стан, схильність до соматичних захворювань;
- використовувати проєктивні методики, відповідні психотерапевтичні техніки;
- використовувати інструментарій для здійснення аналізу стану емоційного вигорання.

Завдання спецкурсу:

- дати уявлення про вплив стресів на організм людини;
- дати уявлення про стресори в педагогічній діяльності;
- ознайомити слухачів з проблемою емоційного вигорання у педагогів;
- навчити використовувати стратегії подолання емоційного вигорання;
- навчити використовувати стратегії саморегуляції та самовідновлення організму.

Очікувані результати :

Визначати фізіологічні, емоційні, когнітивні симптоми стресового розладу

Виявляти перші ознаки емоційного та професійного вигорання

Здійснювати аналіз та описувати власний внутрішній стан

Користуватися методами саморегуляції

Розвинути вміння фокусуватися на позитивних сторонах власної особистості та найближчого соціуму

Контроль за знаннями слухачів проводиться: під час виконання завдань на практичних заняттях за допомогою постановки дискусійних запитань.

Оцінювання у вербальній формі проводиться на основі отриманої зворотної інформації від слухачів про результативність підвищення кваліфікації з можливістю внесення змін у методику роботи зі слухачами курсів.

Засоби навчання:

Інформаційно-методичні

1. Опорні конспекти
2. Методичні рекомендації до виконання самостійної роботи.
3. Глосарій основних термінів та понять зі спецкурсу.
4. Питання для самоконтролю.
5. Фонд електронних документів

Матеріально-технічні

Мультимедійна установка та комп'ютерна техніка для демонстрації презентаційного матеріалу та навчальних відео.

Документ, що видається за результатами підвищення кваліфікації:
сертифікат

II. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Організаційне заняття

Час за робочою навчальною програмою – 1 година

Тема 1. Реєстрація учасників. Формування очікувань та запиту учасників (практичне, 1 година)

Модуль 1. Психологія стресу. Профілактика емоційного та професійного вигорання педагога

Час за робочою навчальною програмою – 7 години

Тема 1.1. Вплив стресу на психічне здоров'я особистості. (лекція, 2 години)

План лекційного заняття

- 1.1.1. Поняття про психологію стресу та психологічну адаптацію.
- 1.1.2. Диференціація стресу, емоційних станів та стомлення.
- 1.1.3. Професійний стрес у педагогічних працівників.

Тема 1.2. Синдром емоційного вигорання у педагогів. (лекція, 2 години)

План семінарського заняття

1.2.1. Причини синдрому емоційного вигорання у педагогів. Стадії синдрому емоційного вигорання (СЕВ).

1.2.2. Психофізичні симптоми емоційного вигорання. Соціально-психологічні симптоми емоційного вигорання. Поведінкові симптоми емоційного вигорання.

Тема 1.3. Індивідуальна діагностика. Вправи та техніки для зняття стресу та профілактики симптому емоційного вигорання (практичне, 4 години)

План лекційного заняття

1.3.1. Основні теоретико-практичні підходи для подолання стресу та емоційного вигорання. Структурний аналіз стресу та оцінка рівня емоційного вигорання.

1.3.2. Вправи для зняття стресу.

1.3.3. Розширений набір «швидкої допомоги» при емоційному вигоранні.

Запитання для практичних та семінарських занять

1. Дайте визначення понять «дитина з порушеннями психофізичного розвитку», «дитина з особливими освітніми потребами», «дитина з особливими потребами».
2. Назвіть основні категорії порушень психофізичного розвитку у дітей.
3. Як ви розумієте теорію про складну структуру аномального розвитку? Наведіть приклади первинного дефекту та вторинних відхилень при різних видах порушень психофізичного розвитку у дітей.
4. Дайте характеристику сучасних підходів до оцінки актуального розвитку дітей з психофізичними порушеннями.
5. Обґрунтуйте необхідність знань про дітей з порушеннями психофізичного розвитку для педагогів загальноосвітніх навчальних закладів.
6. Методологічні основи дефектології. Внесок Л.С. Виготського в сучасну дефектологію.
7. Компенсація (псевдокомпенсація та декомпенсація), корекція, реабілітація та соціалізація, як основні категорії спеціальної психології та педагогіки.
8. Поняття про «зону найближчого розвитку» та обхідні шляхи у навчанні та розвитку дітей з психофізичними порушеннями
9. Реалізація вчення Л.С.Виготського у сучасній спеціальній та загальній педагогіці.
10. Загальні принципи корекційної роботи.
11. Основні компетентності вчителя для реалізації інклюзивного навчання.

III. РОЗПОДІЛ ГОДИН ЗА ВИДАМИ ДІЯЛЬНОСТІ

Очна форма навчання

Назви тем	Кількість годин			
	Усього	Лекції	Практичні	Семінарії
Організаційне заняття	1		1	
Тема 1. Реєстрація учасників. Формування очікувань учасників			1	
Модуль 1. Основні підходи до організації інклюзивного навчання	7	3		4
Тема 1.1. Спеціальне та інклюзивне навчання дітей з особливими освітніми потребами		1		
Тема 1.2. Формування компетентностей вчителя для реалізації інклюзивного навчання				4
Тема 1.3. Основні принципи навчально-виховної роботи з дітьми з особливими освітніми потребами		2		
Всього годин:	8	3	1	4

Дистанційна форма навчання

Назви тем	Кількість годин			
	Усього	Онлайн-лекція	Онлайн-практичне	Форум
Організаційне заняття	1	1		
Тема 1. Реєстрація учасників. Формування очікувань учасників		1		
Модуль 1. Основні підходи до організації інклюзивного навчання	7	3	2	2
Тема 1.1. Спеціальне та інклюзивне навчання дітей з особливими освітніми потребами		1		2
Тема 1.2. Формування компетентностей вчителя для реалізації інклюзивного навчання			2	
Тема 1.3. Основні принципи навчально-виховної роботи з дітьми з особливими освітніми потребами		2		
Всього годин:	8	4	2	2

Список літератури:

1. Асистент учителя в інклюзивному класі: навчально-методичний посібник / Дятленко Н. М., Софій Н.З., Мартинчук О. В., Найда Ю. М., під заг. ред. Войцехівського М. Ф.. – К.: ТОВ Видавничий дім «Плеяди», 2015.
2. Гаяш О. В. Поради вчителям щодо навчання дітей з особливими освітніми потребами у класі з інклюзивним навчанням: Методичні рекомендації/ Укладач О. В. Гаяш. – Ужгород: Інформаційно-видавничий центр ЗППО, 2014.
3. Данілавичюте Е. А., Литовченко С. В. Стратегії викладання в інклюзивному навчальному закладі: навчально-методичний посібник/ За ред. А. А. Колупаєвої. – К.: Видавнича група «А.С.К.», 2012.
4. Діти з особливими освітніми потребами та організація їх навчання: наук.-метод. посібник /А. А. Колупаєва, Л. О Савчук. К. – Науковий світ, 2010.
5. Діти з особливими потребами у загальноосвітньому просторі, початкова ланка / за ред. В. І. Бондар, В. В. Зосенка. – К., 2004
6. Ервін. Е. Підготовка вчителів і вихователів до роботи в інклюзивних класах і групах /Е. Ервін, Д. Кугельмес. – Всеукраїнський фонд «Крок за кроком», К., 2000
7. Індивідуальне оцінювання навчальних досягнень учнів з особливими освітніми потребами в інклюзивному класі: навч. курс та наук.-метод. посіб. / Т.В.Сак. – К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2011.
8. Інклюзивна освіта від А до Я: poradnik для педагогів і батьків / Заєркова Н. В., Трейтяк А. О. – К., 2016.
9. Інклюзивна школа: особливості організації та управління: Навчально-методичний посібник/ Кол. авторів: Колупаєва А. А., Софій Н. З., Найда Ю. М. та ін. За заг. ред. Даніленко Л. І., – К., 2007. – 128 с.
10. Колупаєва А. А., Єфімова С. М. Навчальний курс «Вступ до інклюзивної освіти». – К.: Науковий світ, 2010.
11. Колупаєва А. А. Педагогічні основи інтегрування школярів з особливостями психофізичного розвитку у загальноосвітні навчальні заклади: -К. Педагогічна думка, 2007.
12. Колупаєва А. А., Данілавичюте Е. А., Литовченко С. В. Професійне співробітництво в інклюзивному навчальному закладі: навчально-методичний посібник. – К.: Видавнича група «А.С.К.», 2012.
13. Матвеева М. Миронова С. Гречко Л. Психокорекційна робота в умовах інтегрованого навчання/Дефектологія №3, – 2009.
14. Назарина В. Дитина зі зниженим слухом в інтеграційній групі /Дефектологія 4, 2013
15. Никольская О.С. Проблемы обучения аутичных детей //Дефектология. – 1995. – № 1.

16. Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови. Науково-методичний збірник: Вип. 9/ за ред. В. В. Засенка, А. А. Колупаєвої. – К.: ТОВ «Поліграф плюс», 2015
17. Основи інклюзивної освіти. Навчально-методичний посібник/ за заг. ред. Колупаєвої А. А. – К.: «А.С.К.», 2012.
18. Постанова №872 КМУ «Про затвердження порядку організації інклюзивного навчання у загальноосвітніх навчальних закладах» від 15.08.2011р.
19. Путівник для батьків дітей з особливими освітніми потребами: Навчально-методичний посібник / За заг. ред. Колупаєвої А. А. – К., 2010.
20. Рибченко Л. К. Інклюзивне навчання дітей з аутизмом в загальноосвітній системі навчання // Актуальні питання корекційної освіти. – 2015. – № 5.
21. Романчук О. Розлади спектру аутизму / Романчук О. – Л.: Колесо, 2009.
22. Сак Т. В. Індивідуальне оцінювання навчальних досягнень учнів з особливими освітніми потребами в інклюзивному класі. Науково-методичний посібник К.: СПД-ФО Парашин, 2011.
23. Сварник М. Інклюзивна освіта в Україні: попередній аналіз ситуації/ Інклюзивна освіта. Збірник матеріалів проекту. – К.: 2013.
24. Синьов В. М. Корекційна психопедагогіка: підручник. – К. Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2007. – част. I.
25. Школа для кожного: посібник / Упорядник: Байда Л. Ю. – К., 2015.