

Тема № 11. Благополуччя педагогів

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.

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 виливати, 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.

Ключові акценти:

- 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, відчують емоційне виснаження, не можуть співпереживати дітям, взаємодіяти з ними та будувати позитивні взаємини 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.

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.

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.

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.

Ключові акценти:

- 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).

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.

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.

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.

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. 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.

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.

Кожен педагог має сильні сторони та зони розвитку, які він хотів би покращити. *Наприклад: я вмію залучати всіх дітей до взаємодії; я б хотіла навчитися допомогти дітям покращити концентрацію уваги під час заняття / уроку.*

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;
- 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.

Існує чотири сфери благополуччя педагогів (самореалізація, запобігання емоційному виснаженню та стресу, задоволення від роботи, соціально-емоційна компетентність) залежать від уміння педагога організовувати свій день, планувати і робочі, і особисті завдання, а також турбуватися про себе.

План турботи про себе створюється за такими критеріями:

- 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.