

Програма підвищення кваліфікації

Формування навичок відстоювати свої кордони і говорити НІ без почуття провини

Навчальний тренінг для педагогів та керівників

Напрямок: Управління закладом дошкільної освіти

Розробник програми: Ольга Пентій, педагог, тета-коуч, голова Уманського міського осередку ВГО Асоціація працівників дошкільної освіти, тренер міжнародного психолого-педагогічного фестивалю «Перспектива», спікер міжнародних онлайн конференцій.

Мета даної профілактичної програми:

- формувати особисту відповідальність за власне життя, здоров'я, емоції та дії;
- підвищувати рівень стресостійкості, змінювати внутрішні установки щодо реагування на стресові ситуації;
- актуалізувати розуміння учасників про вирішальність власних емоцій та дії під час стресової ситуації;
- формувати в учасників мотивацію до самовдосконалення;
- надати учасникам освітнього процесу знання щодо ознак та фаз стресового стану, стресових факторів, стратегій поведінки в стресовому стані;
- формувати практичні навички діяти в стані стресу та способи саморегуляції власним емоційним станом;
- розвивати практичні вміння та навички учасників працювати з уявою як ресурсом в подоланні стресового стану.

Завдання:

- Надати учасникам теоретичні та практичні знання про власні кордони.
- Допомогти учасникам розвинути власні навички відстеження, де порушуються кордони і вміння говорити "НІ".
- Навчити учасників використовувати навички відстоювання кордонів і вміння говорити "НІ" в роботі з дітьми.
- Розширити відчуття власної гідності, уявлення про власну цінність і свої можливості.

Основні принципи:

1. Врахування специфіки конкретної аудиторії.
2. Принцип конфіденційності, відповідно до якого вся інформація, отримана в ході реалізації корекційно-розвиваючої програми, не підлягає розголошенню.
3. Чергування теоретичного і практичного матеріалу. Програма тренінгу, складається з невеликих теоретичних блоків, підкріплених практичними вправами.
4. Обмін досвідом учасників групи між собою на принципі добровільності.
5. Створення довірчої атмосфери в групі, яка дозволить кожному висловлюватися вільно, без насильницького включення в дискусію або критики від ведучого або членів групи.

Обсяг підвищення кваліфікації – 10 год / 0,3 кредита ЄКТС.

Форма підвищення кваліфікації: дистанційна.

Вид підвищення кваліфікації: практикум.

Цільові аудиторії:

- керівники закладів освіти, управлінці
- усі педагогічні працівники,

Очікувані результати

Знання і розуміння	- Учасники мають поняття ознак сформованих особистих кордонів, стратегій поведінки у відстоюванні власних кордонів, -Учасники програми усвідомлюють особисту відповідальність за власні емоції стабільний стан та дотримання кордонів. -Учасники підвищують рівень психологічної компетентності.
Розвинені вміння	- В учасників формується особиста відповідальність за власне життя, здоров'я, емоції та дії; - Оволодівають низкою успішних копінг-стратегій, необхідних для відстоювання власних кордонів. - Учасники оволодівають низкою практичних вмінь по відстоюванню власних кордонів та вмінню говорити НІ.
Цінності, ставлення	- Формування якостей: гідність, гнучкість, впевненість, - Вміння здійснювати рефлексію власної поведінки, - Формування в учасників мотивації до самовдосконалення; - Активізація відчуття самодостатньої особистості;

Форми і методи навчання:

- Лекція.
- Практичні вправи.
- Самостійна робота.

Методи оцінювання:

Самооцінювання.

Виконання практичних завдань.

Підсумковий тест.

Матеріали курсу:

Презентації.

Вправи.

Ресурси для самостійної роботи.

Основні етапи

Тренінг включає в себе 3 смислових блоки - 3 модулі

1. Установчий блок - формування уявлень учасників про власні кордони та діагностику самооцінки та вміння відстоювати свої кордони на початковому етапі.

2. Практичний, корекційно-розвивальний блок - Освоєння основних методів і технік саморегуляції емоційного стану. Формування навичок відстоювання власних кордонів та набуття нових стратегій поведінки, як говорити НІ в різних ситуаціях.

3. Заключний блок: формування у дітей навичок відстоювати власні кордони і говорити СТОП. Аналіз і підведення підсумків курсу, заключна діагностика. Зворотній зв'язок.

Зміст програми

№	Модулі	Зміст	Кількість годин
1	Усвідомлення понять про власні кордони	Прийняття правил Вправа «Очікування» Розбір поняття "кордони"	2
		Види кордонів. Мислення жертви Функції кордонів. Бар'єри, що заважають відстоювати кордони. Причини, чому люди не можуть говорити "НІ". Мозковий штурм «Кордони мають бути чіткими чи гнучкими?» Домашнє завдання	
		Діагностична вправа «Мої кордони» Точка відліку. Точка мети.	1
2	Практична частина. Копінг-стратегії у формуванні власної гідності, формування власних кордонів вправління навичок говорити "НІ"	Вправи для усвідомлення своїх кордонів. Вправа «Мої потреби».	5
		Вправи для опрацювання бар'єрів, що заважають відстоювати кордони.	
		Вправління у вмінні говорити "НІ" в різних ситуаціях. Вправа «Відмова». Вправа з МАК «Я реальна, я ідеальна»	
3	Формування у дітей навичок відстоювання кордонів і вміння говорити "СТОП" Підведення підсумків роботи.	Вправа «Світлофор» Анкета-Рефлексія МАК ресурс для себе і для друга Зворотній зв'язок	2
	Разом		10 год