

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ –
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»

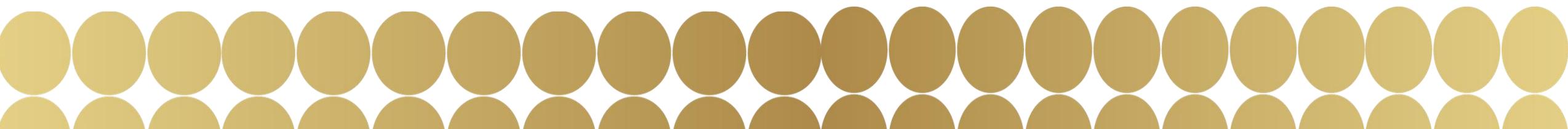
2024
ГОД СЕМЬИ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ: ПРОЕКТИРУЕМ ВМЕСТЕ**

«Психологическое здоровье педагога: как сохранить?» (часть II)

**Демянчук Юлия Ивановна,
методист высшей квалификационной категории
ГБУ НСО «ОЦДК»**

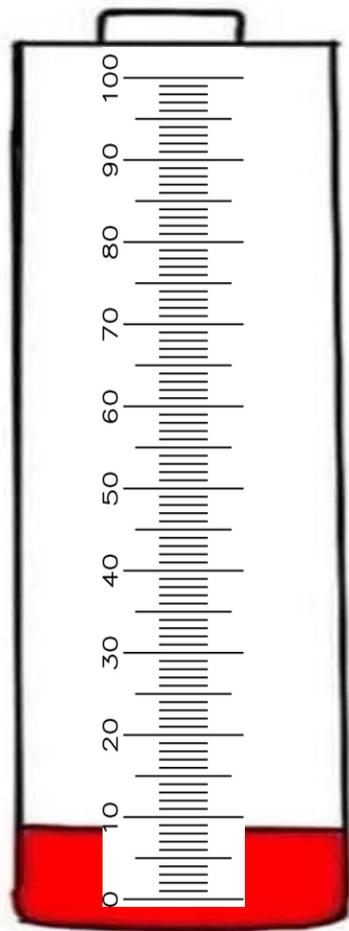
**Комова Юлия Викторовна,
педагог-психолог высшей квалификационной категории
ГБУ НСО «ОЦДК»**



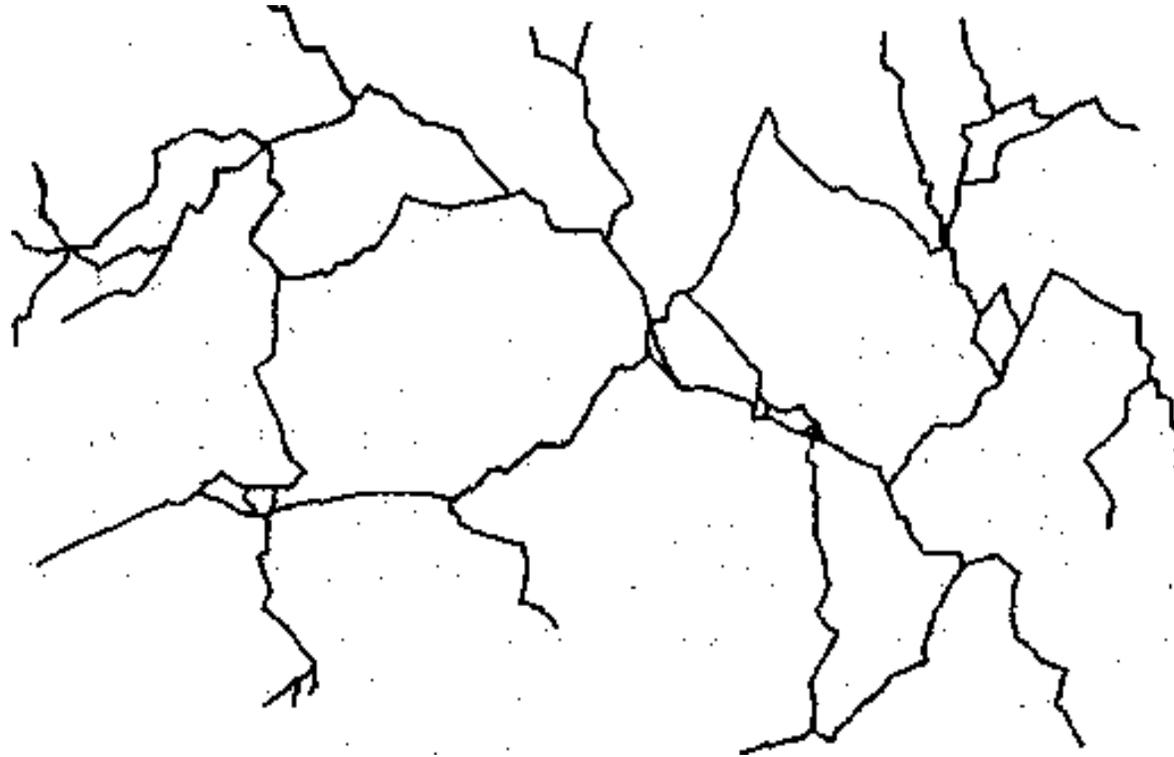
Вопросы для обсуждения:

- 1. Здоровье педагога и безопасность образовательной среды: какова взаимосвязь?**
- 2. Что такое «воронка истощения» и как она влияет на психологическое здоровье педагога?**
- 3. Какие эффективные методы и техники могут помочь педагогу сохранить психологическое здоровье?**
- 4. Полезные ресурсы и ссылки.**
- 5. Вопросы – ответы.**

«Шкала ресурсного состояния»



Ваше эмоциональное здоровье

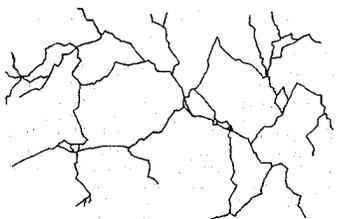


Графический тест
«Трещины»

Автор: З. Королева
(2002)



Посмотрите на трещины, изображенные на этом рисунке.
Что вы можете добавить к ним, чтобы эта картинка приобрела законченный вид?



Ваше эмоциональное здоровье

- Если вы **ОБВЕЛИ ТРЕЩИНЫ, ЯРКО ВЫДЕЛИВ ИХ**, то это говорит о том, что в данный жизненный момент вы пребываете не в лучшем состоянии. Вероятно, вы испытываете стресс, сильно взволнованы или обижены. То есть вас переполняют отрицательные эмоции.
- Если вы **ВЫДЕЛИЛИ** только **ОДНУ ИЛИ НЕСКОЛЬКО ТРЕЩИН**, то можно предположить, что вы чем-то озабочены, о чем-то переживаете, однако ваше состояние нормальное, вы можете справиться со своей проблемой без посторонней помощи.
- Если вы **НАРИСОВАЛИ МНОЖЕСТВО НОВЫХ ТРЕЩИН** в дополнение к уже имеющимся, то это говорит о том, что вы медленно погружаетесь в пучину отчаяния. Вы не можете найти выход из сложившейся жизненной ситуации и отказываетесь от борьбы, замыкаясь в себе и заикливаясь на своих переживаниях.
- Если вы **НАРИСОВАЛИ КАКОЙ-НИБУДЬ ПРЕДМЕТ** между трещинами или поверх них, то это говорит о вашей жизнерадостности и нежелании опускать руки в трудную минуту. Вы не собираетесь поддаваться отчаянию. Вы эмоционально здоровый человек.
- Если вы **НАРИСОВАЛИ ЖИВОТНОЕ ИЛИ ЧЕЛОВЕКА** поверх трещин или между ними, то это говорит о том, что в настоящее время вы находитесь в смятении чувств, вам плохо, однако вы стараетесь не думать о своих проблемах, гоните от себя прочь тяжелые мысли.
- Если вы **ЗАКРУГЛИЛИ, СМЯГЧИЛИ КОНЕЦ КАЖДОЙ ТРЕЩИНЫ**, то это говорит о вашем нежелании смотреть правде в лицо, вы твердите всем и каждому, что у вас все в порядке, что у вас нет проблем, и даже сами в это верите. Однако проблемы у вас есть, и не маленькие. Вы близки к нервному срыву, и если вы будете и дальше игнорировать свои проблемы, предпочитая думать, что их не существует, то очень скоро он, нервный срыв, последует.
- Если вы **ЗАКЛЮЧИЛИ ТРЕЩИНЫ В ОДНУ БОЛЬШУЮ ФИГУРУ**, то это говорит о вашем здравомыслии и трезвом взгляде на жизнь. Вы умеете справляться с любыми неприятностями, и если иногда и переживаете, то ваши эмоции все равно не выходят из-под контроля. Если ваши трещины **ЗАКЛЮЧЕНЫ В КВАДРАТ**, то вы склонны к самоанализу и рефлексии, ваши эмоции всегда подчиняются вашему разуму. Если же ваша фигура имеет **ОКРУГЛЫЕ ОЧЕРТАНИЯ**, то, скорее всего, вы справляетесь со своими эмоциями, изливая их на других.

Методика «Спектр психологического здоровья»



Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев

эмоциональное благополучие

социальное благополучие

психологическое благополучие

Оценка позитивного психического здоровья за последний месяц

СПЕКТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ, МНС

Автор: С. KEYES (2002)

Адаптация: Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев (2020)

смотрите описание методики

Инструкция

Пожалуйста, для каждого утверждения выберите ответ, который наилучшим образом отражает ваши ощущения и чувства.

Сохранить бланк с ответами.

НАЧАТЬ ТЕСТИРОВАНИЕ



<https://psytests.org/life/mhs-run.html>

**Психологическое здоровье
(определяется всегда позитивно) - развитость тех качеств личности,
которые позволяют ей полноценно функционировать
(И.В.Дубровина, О.В.Хухлаева)**



Стрессоустойчивость, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации, вызванной неблагоприятными факторами рабочей среды.



Принятие других, осознание ценности и уникальности каждого человека вне зависимости от возраста, статуса и национальности.



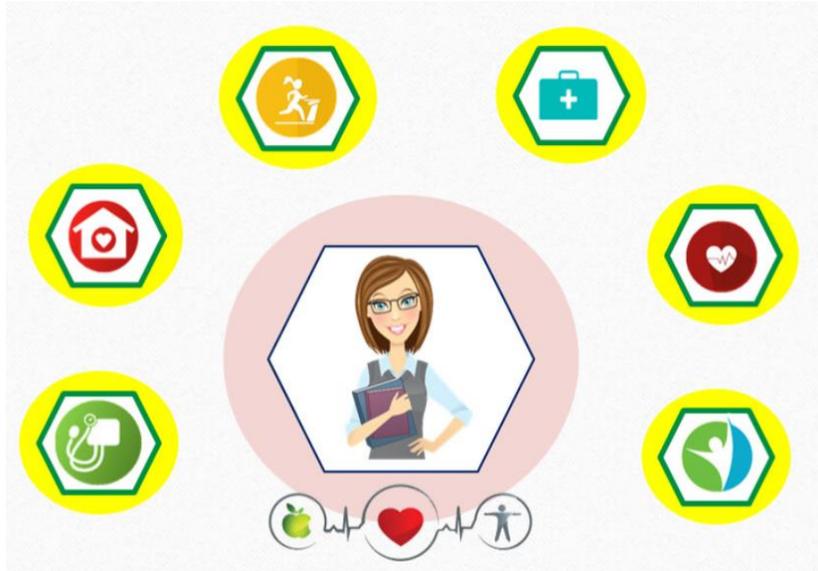
Принятие себя, своих достоинств и недостатков; осознание собственной ценности и уникальности, своих способностей и возможностей.



Хорошо развитая рефлексия, умение распознавать свои эмоциональные состояния, мотивы поведения, последствия поступков.

КРИТЕРИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ И ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ



- У здорового учителя много жизненной энергии.
- Здоровый учитель способен создать безопасное и развивающее пространство для себя и обучающихся.
- Поддержку и помощь может оказать только тот взрослый, кто умеет сам контролировать свое эмоциональное состояние, кто спокоен и уверен.



Структурная модель психологически безопасной образовательной среды
И.А.Баева



КАК МЫ ПОПАДАЕМ В ВОРОНКУ ИСТОЩЕНИЯ?

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ :

- Апатия
- Раздражительность
- Повышенный уровень тревожности
- Отсутствие желаний
- Чувство внутренней пустоты и бессилия
 - Чувства разочарования в себе и в жизни в целом
- Чувство безнадежности
- Злость и аутоагрессия

ПРИЗНАКИ НА МЫСЛИТЕЛЬНОМ УРОВНЕ:

- «Как я хочу все равно не будет»
- «У меня никогда ничего не получается»
- «Я не вижу смысла что-то делать»
- «Да, кто я такой, чтобы что-то хотеть»
- «Я не хочу просыпаться»
- «Все бесполезно!»
- «Можно не ждать ничего хорошего от жизни»
- «Уже ничего хорошего не будет!»

ПРИЗНАКИ НА ПОВЕДЕНЧЕСКОМ УРОВНЕ:

- Заедание стресса
- Побег от реальности (фантазирование или диссоциация)
- Листание ленты в телефоне (скроллинг)
- Отказ от социальных контактов
- Снижение продуктивности
- Рассеянность, медлительность
- Яркие эмоциональные вспышки агрессии - частые срывы, истерики, слёзы.
- Беспорядок

ПРИЗНАКИ НА ФИЗИЧЕСКОМ УРОВНЕ:

- Нарушения режима «сон-бодрствование»
- Бессонница или трудности с засыпанием.
- Нарушения аппетита
- Сонливость
- Быстрая утомляемость
- Напряжение и зажимы в теле
- Головные боли
- Расстройства ЖКТ

ВОРОНКА ИСТОЩЕНИЯ



Важен баланс между затраченной энергией и ресурсами!

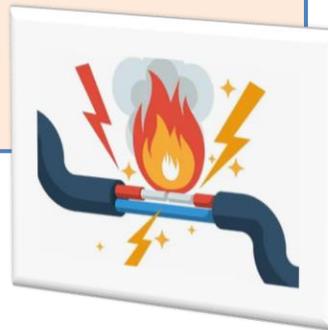
Эмоциональное истощение- это состояние, при котором человек испытывает усталость, снижение энергии и мотивации.

ВОРОНКА ИСТОЩЕНИЯ

Определите этап воронки истощения:

«Обязанностей становится больше: вам поручают новые задачи, «горит» проект или отчёт. Чтобы успеть сдать в срок, нужно от чего-то отказываться. Так вы пропускаете тренировки, откладываете книги и кино, перестаёте встречаться с друзьями и т.д.»

- А) Попадание в воронку**
- Б) Приближение к горлышку воронки**
- В) Истощение**



ВОРОНКА ИСТОЩЕНИЯ



ВОРОНКА ИСТОЩЕНИЯ

Определите этап воронки истощения:

«У педагога возникает раздражительность на работе и постоянная тревожность. Становится тяжело выполнять рабочие обязанности, а в конце дня он чувствует себя выжатым как лимон».

- А) Попадание в воронку.**
- Б) Приближение к горлышку воронки.**
- В) Истощение.**

ВОРОНКА ИСТОЩЕНИЯ



КАК ВЫЙТИ ИЗ ВОРОНКИ ИСТОЩЕНИЯ?

Что может помочь педагогу выбраться из воронки истощения?

- А) Планирование отдыха, развлечений и т.д.**
- Б) Изменение отношения к неприятным делам.**
- В) Отказ от занятий «ловушек времени».**
- Г) Изучение своих ресурсов.**
- Д) Использование пауз в работе.**
- Е) Верны все ответы.**

ВОРОНКА ИСТОЩЕНИЯ



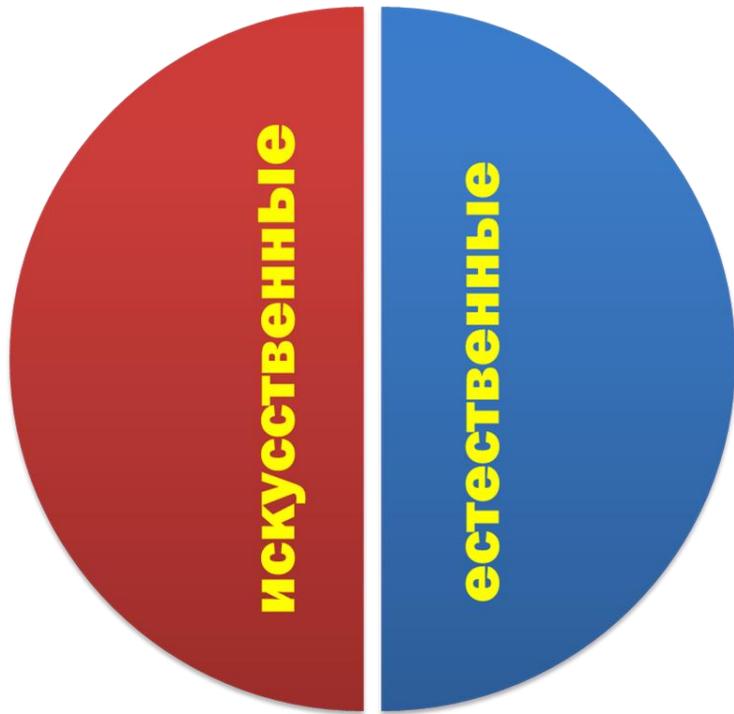
Как обычно Вы помогаете себе в сложных ситуациях?



Уважаемые участники!

Напишите 2-3 способа восстановления психологического здоровья, которыми Вы пользуетесь?

Спасибо!



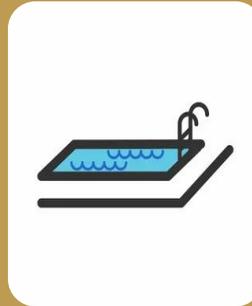
МЕТОДЫ

- Базовые потребности человека должны быть удовлетворены (сон, еда, двигательная активность); В.А.Дубынин «Сон как самый недооцененный».
- Личностная мотивация человека на овладение техниками (понимание того, зачем мне это нужно).
- Регулярная практика техник.
- Выбор конкретных техник зависит от особенностей человека и поэтому каждый определяет для себя наиболее приемлемый.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

- Техники заземления, замедления, позитивного мышления и т.д.
- Психическая саморегуляция; медитация, визуализация и т.д.



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ

- Баня, бассейн, закаливание;
- Водные процедуры;
- Массаж, физические упражнения.



БИОХИМИЧЕСКИЕ

- Фитотерапия;
- Фармакотерапия.

Техники заземления:



Важно: ЗАМЕТИТЬ СЕБЯ! Сядьте, обнимите себя, пошевелите пальцами рук и ног; в стрессовых ситуациях – стопы держите на полу; интенсивно потрите мочки ушей, помассируйте виски, резко сожмите и разожмите кулаки (большой палец-внутри), смахните с себя воображаемые пылинки и т.д



Найдите в комнате 8 предметов белого (синего, красного и т.д.) цвета; вспомните 5 фильмов про животных; посчитайте от 100 до 1 и т.д.



Старайтесь иметь при себе всегда небольшой предмет, чтобы в момент волнения у вас была возможность взять его в руки, сжать и разжать. Отмечайте его текстуру, температуру, размер и вес и т.д.

5 - 4 - 3 - 2 - 1 ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ



5
вещей,
которые можете увидеть



4
вещи,
которые
можете
потрогать



3
вещи, которые
можете
услышать



2
вещи, которые
можете
понюхать



1
вещи, которые
можете
попробовать на
вкус

ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ «КОПАНИЕ»



ТЕХНИКА «Остановка мыслей»



Техники замедления:



Смените обстановку: выйдите в другую комнату, на улицу; прогуляйтесь в парке, сходите в магазин и т.д. При этом используйте технику «Осознанная ходьба» - наблюдайте за движением и считайте шаги!



Сделайте любое простое действие в моменте (возьмите и перенесите стул, подбросьте коробок спичек и т.д.)



**Осознать свое состояние - 50% успеха!
ПРОГОВОРИТЬ! НАПИСАТЬ! ВЫГОВОРИТЬСЯ!**
(«Я расстроен тем, что...», «Я чувствую обиду (гнев, ярость), потому что ...» и т.д.). Любой стресс становится дистрессом, когда человек избегает своих эмоций.



Представьте себя в шаре, коконе, яйце и т.д.





Колесо эмоций Р.Плутчика

В центре колеса – основные наиболее сильные эмоции (8).

По лепесткам расходятся уровни этих эмоций.

Например, восторг - радость

**Между лепестками – состояния, рождающиеся на стыке двух эмоций
Например, на пересечении радости и доверия-любовь; доверия и страха – покорность.**

Это «колесо - хороший инструмент, который поможет вам осознать свои эмоции, вернуть в состояние «здесь и сейчас»!



Дневник эмоциональных состояний

Техника «СТОП!»



Психотехническое упражнение «Пресс»

Цель - нейтрализация эмоций гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии (перед разговором с «трудным учеником» и его родителями и т.д.)

Представьте внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную эмоцию и внутреннее напряжение, связанное с ней.

Выполняя упражнение, важно добиться ощущения физической тяжести внутреннего пресса, выталкивающего вниз нежелательную отрицательную эмоцию и напряжение, которую она несет.

В заключение сделайте до 20 глубоких вдохов и выдохов с задержкой дыхания на несколько секунд с полной грудью на выдохе.

Закончив упражнение, можете произнести вслух: «Я уравновешен! Я могу контролировать себя! Я спокоен и у меня все получится!»





Техника «Прохлопывание»

Начинайте прохлопывать себя по рукам, по голове, лицу, ушам, корпусу, спине и так все тело. Начинать лучше с медленных ритмов. Потом можете ускоряться. Помните, что задняя поверхность тела более стрессовая, чем передняя.

**КАК
МАССАЖИРОВАТЬ:**
Слегка наклоните голову назад, когда будете нажимать на эти точки. Делайте глубокие вдохи и массаж в течении минуты, 2-3 раза в день

ПОМОГАЕТ ПРИ:
Головные боли вызванные мигренью, выпрямляет шейный отдел позвоночника.
Усталость и низкая энергия
Напряжение и стресс
Боль в шее
Кровообращение в головном мозге



СТРЕСС СОБИРАЕТСЯ ЗДЕСЬ!

Измените дыхание – изменится состояние!



«Чередующееся дыхание»

- 1. Правую ноздрю прижать пальцем.**
- 2.левой-вдох на счет 1,2,3,4,5,6.**
- 3. Задержка дыхания на 3 секунды.**
- 4. Повтор – 5-6 раз.**

Техники позитивного мышления. Позитивное самовосприятие - важно!

Позитивное мышление в психологии —

часть эмоционального интеллекта, благодаря которой человек мыслит в позитивном, конструктивном, русле.

Саногенное мышление в психологии —

оздоравливающее мышление, направленное на управление эмоциями путём рефлексии (Ю.М.Орлов).

Юрий Михайлович Орлов
Восхождение к индивидуальности

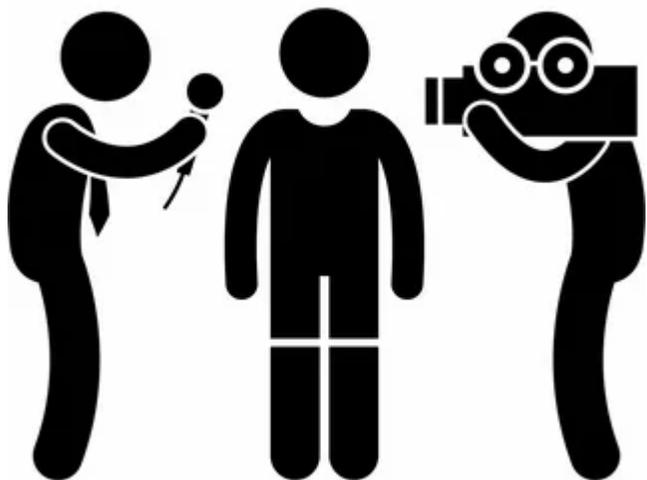


Мои способности и таланты:

Мои достижения:

Мои сильные стороны:

Техника «Кинопроба»



Цель – развитие чувства собственной значимости.

- 1. Перечислите пять моментов своей жизни, которыми вы гордитесь.**
- 2. Выберите в своем списке одно достижение, которым вы гордитесь больше всего.**
- 3. Встаньте и произнесите, обращаясь ко всем: «Я не хочу хвастаться, но..», и дополните фразу словами о своем достижении.**

Техника «Снимать костюмчик»

(уметь переключать свои социальные роли)



Техника «Инвентаризация ресурсов»



Запишите на бумаге свои важные сферы жизни

Например:

- 1) Работа и карьера.**
- 2) Финансы.**
- 3) Семья и личные отношения.**
- 4) Окружение и друзья.**
- 5) Хобби и впечатления**
- 6) Здоровье, тело.**
- 7) Личностный рост и т.д.**

К каждой сфере напишите:

- Какие ресурсы у меня есть (на что я могу опираться)?**
- Какие ресурсы могу развить?**

Техника «3:3:3»



Каждые 3 дня старайтесь давать себе отдых, эмоциональную перезагрузку. Подольше поспите, порадуйте себя чем-нибудь вкусным и т.д.



Каждые 3 недели – старайтесь выходить куда-нибудь или пробовать что-то новое. Сходите в кино, в театр, на пикник, откройте для себя новое хобби и т.д.



Каждые 3 месяца – выезжайте из своего города (поселка). Это может быть путешествие, поездка в соседний город или район.

Запланируйте приятное времяпрепровождение

- Прогулка, общение, поход в музей, горячая ванна, музыка, кино, чтение и т.д.

Посвятите время позитивному планированию

- Меню вознаграждений из интересных или радостных событий на следующий день, неделю, месяц или год. Изучите город, поселок или деревню, в которой живете. Можете пойти на занятия по рисованию, научиться играть на музыкальном инструменте и т.д.



ВЫВОДЫ:

1.

- Педагогу важно заботиться о себе, о своем психологическом здоровье. От душевного равновесия взрослого напрямую зависит его здоровье, психологически безопасное и развивающее пространство.

2.

- Важно отслеживать ситуации, способствующие попаданию в «воронку истощения». Необходимо уделять время «позитивному планированию».

3.

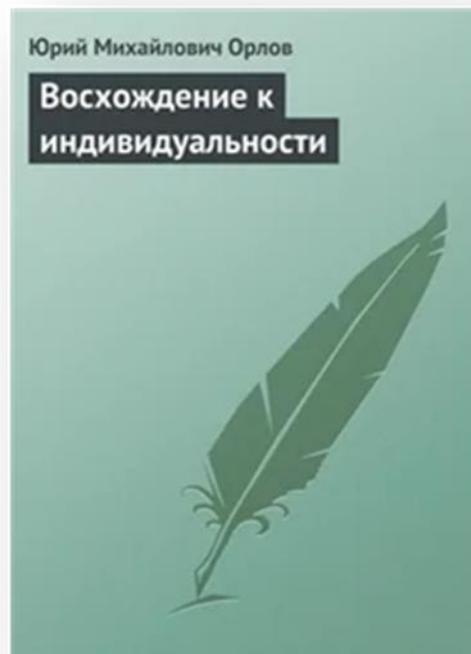
- С помощью различных методов и техник педагогу можно стабилизировать свое эмоциональное состояние, восполнить собственные ресурсы и быть опорой себе в сложные моменты.



Уважаемые участники!

**Какие новые техники
показались Вам
наиболее интересными?**

Спасибо!



МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ



Woebot



Daylio

дневник настроения



Headspace



АнтиТревога



**АнтиПаника
Lite/Pro**



АнтиДепрессия



8 (383) 276-02-23



г. Новосибирск, ул. Народная, д. 10



**ОСТАВЬТЕ
СВОЙ
ОТЗЫВ!**

**НАМ ВАЖНО ВАШЕ МНЕНИЕ,
ЧТОБЫ СТАТЬ ЛУЧШЕ!**

https://concord.websib.ru/?page_id=38663