



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

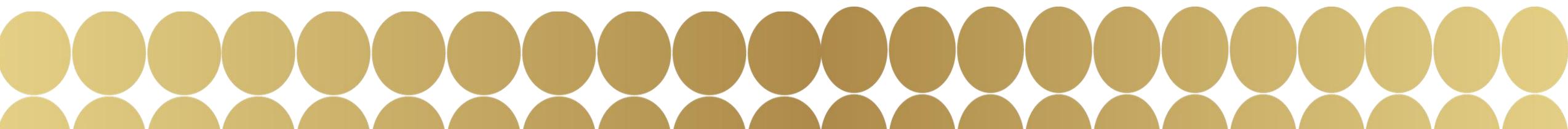


**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ: ПРОЕКТИРУЕМ ВМЕСТЕ**

# **«Психологическое здоровье педагога: как сохранить?»**

**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. Психология здоровья. Особенности психологического здоровья личности педагога.**
- 2. Ресурсный подход: от помощи к самопомощи.**
- 3. Техники снятия эмоционального напряжения.**
- 4. Вопросы и ответы.**

# Кто нуждается в Вашем внимании?



**Уважаемые педагоги,  
участники!**

- 1. Напишите 5 человек, которые нуждаются в вашем внимании и заботе.**
- 2. Проранжируйте Ваш список: под номером один – самый нуждающийся и так далее...**

**Спасибо!**



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



**Василий Александрович Сухомлинский**

**О ЗДОРОВЬЕ И ПОЛНОТЕ  
ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ УЧИТЕЛЯ.  
НЕСКОЛЬКО СЛОВ О РАДОСТИ УЧИТЕЛЯ.**

**«Умение владеть собой, держать себя в руках – одно из самых необходимых умений, от которого зависят и успех деятельности педагога, и его здоровье. Неумение правильно тормозить ежедневные и ежечасные возбуждения, неумение владеть ситуациями – вот что, прежде всего, издегивает сердце, изматывает нервную систему учителя...»**

**«Надо уметь бережно расходовать нервные силы в повседневном труде – это тоже очень важный залог здорового сердца и здорового духа...»**



**ВАСИЛИЙ  
СУХОМЛИНСКИЙ**

**Сто советов  
учителю**

# СГОРЕТЬ НА РАБОТЕ – НЕ ОЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО



## Что делать:

**1. Остановиться.**

**2. Осмыслить ситуацию.**

**3. Направить усилия, чтобы вернуть себя себе и людям.**

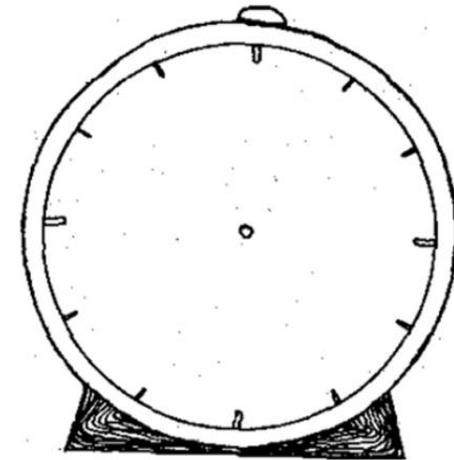
# ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ЗДОРОВЫЙ ПЕДАГОГ – ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ



**Когда учитель здоров -  
у него много жизненной энергии.  
Он способен создать безопасное и развивающее  
пространство для себя и обучающихся.**

## ЧАСЫ

*Ваша жизненная энергия*



На листке схематично изображены часы-будильник. Вам следует дорисовать их, придав картинке законченный вид. Если вам покажется это необходимым, то можете нарисовать не только детали часов, но и фон, воссоздать обстановку.

**кн. Королева З. «Говорящий рисунок: 100 графических тестов»**  
<https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2013/03/11/psikhodiagnostika-zlata-koroleva-govoryashchiy>

- Остановимся подробнее на **СТРЕЛКАХ БУДИЛЬНИКА**. Не важно, сколько времени на ваших часах, важно, куда смотрят стрелки, вверх или вниз. Если **СТРЕЛКИ ЧАСОВ НАПРАВЛЕННЫ ВВЕРХ**, то это значит, что с вашей жизненной энергией все в порядке, вы полны сил и бодры. Если же **СТРЕЛКИ СМОТРЯТ ВНИЗ**, то это говорит о том, что ваши жизненные силы на исходе. Хуже всего, когда на часах **ПОЛОВИНА ШЕСТОГО ИЛИ СЕДЬМОГО**, это говорит о крайнем упадке сил.
- Чем **ЯРЧЕ ВЫДЕЛЯЕТЕ СТРЕЛКИ**, тем больше энергии вам требуется для нормального существования. Для того чтобы понять, каким образом вы можете «подзарядиться», обратите внимание на остальные детали вашего рисунка.
- Если вы **ЧЕТКО ОБОЗНАЧИЛИ ЦИФРЫ, ЯРКО ВЫДЕЛИВ ИХ НА ЦИФЕРБЛАТЕ**, то это говорит о том, что для «подзарядки» вам просто нужно как следует отдохнуть, куда-нибудь съездить, переменить обстановку, получить новые впечатления.



# История вопроса

В многочисленных психологических, медицинских, социологических исследованиях (Абрамова Г.С., Юдчиц Ю.А., 1998; Аминов Н.А., 1988; Акопов Г.В., 1992; Вассерман Л.И., Беребин М.А., 1997; Ихсанов Р.Б., 1990; Маркова А.К., 1993; Прохоров А.О., 1990; Сущенко Т.В., 2002 и др.) показано, что **учительство, как профессиональная группа, отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья.**

***Т.И.Ронгинская:***

***"Ничто не является для человека такой сильной нагрузкой и таким сильным испытанием, как другой человек».***



## *Психологическое здоровье*

*(И.В. Дубровина, О.В. Хухлаева и др.)*

(определяется всегда позитивно) - развитость тех качеств личности, которые позволяют ей «полноценно функционировать»





**Кто я?**

**Какая я?**

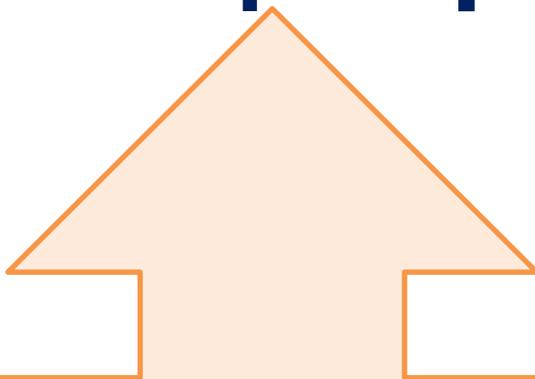
**SWOT - анализ**



**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ  
здоровье педагога**

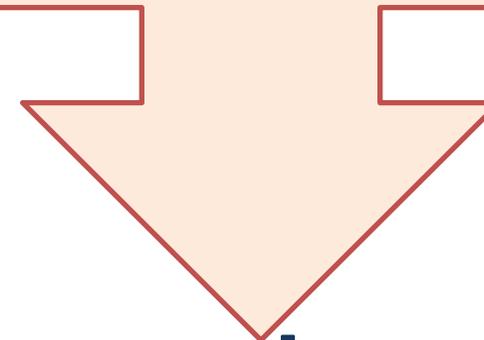
# Факторы, приводящие к нарушениям психологического здоровья педагогов

## внешние факторы



- интенсивное общение;
- нечеткая организация и планирование труда;
- режим внешнего и внутреннего контроля;
- конфликтность в системе «руководитель-подчиненный» и «коллега-коллега»;
- психологически сложный контингент лиц в общении.

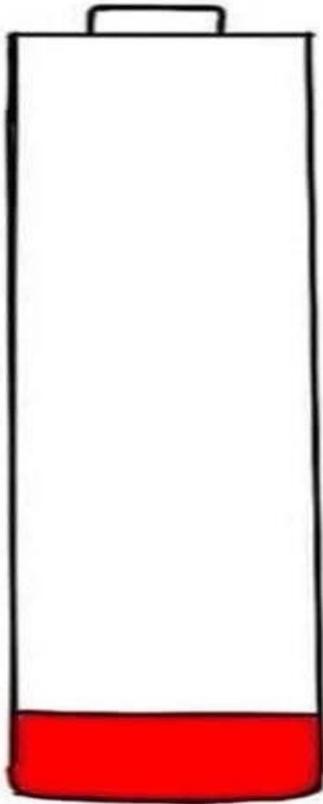
- склонность к сдержанности эмоций;
- интенсивное восприятие и переживание обстоятельств проф. деятельности;
- слабая мотивационная отдача в проф. деятельности;
- нравственные дефекты и дезориентация личности специалиста.



## внутренние факторы

# Ресурсный подход: от помощи к самопомощи

**Вы бы не позволили, чтобы это случилось с Вашим телефоном?**



**Не позволяйте этому случиться и с Вами.**



# Что делать педагогам, чтобы сохранить и восполнить ресурсы?

**Ресурсы педагога** – это совокупность, система внутренних и внешних условий, способствующих устойчивости личности в стрессогенных ситуациях.

**Ресурсный педагог** может обеспечить качественное воспитание и обучение; способствовать эффективному развитию детей и собственной личности.

**Устойчивость** – способность устоять против кого-либо или чего-либо; «стоять твердо, выстоять, выдержать».



# Упражнение «Мои ресурсы»



**Цель – поиск ресурсов, то есть разнообразных «точек опоры», которые служат источником сил и положительных эмоций.**

Ресурсные люди	Ресурсные места	Ресурсные занятия

## Ресурсные люди:

- **Семья ( родители, дети, супруги, бабушка-дедушка, брать– сестра, тетя - дядя и т.п.)**
- **Коллеги**
- **Друзья, знакомые**
- **Знаменитости «звезды»**
- **Соседи**
- **Дальние родственники**
- **Одноклассники, одноклассники**
- **Социальные группы ( по интересам, увлечениям) и т.д.**



## Ресурсные места:

- **Океан, море, озеро**
- **Горная система**
- **Лесной массив**
- **Место в городе ( улица, парк, сквер, двор, набережная, кафе, ресторан и т.д.)**
- **Дачный участок, деревенский дом**
- **Любимый город, поселок**
- **Заповедники, парки, зоопарки**
- **Театр, музей, кинотеатр и т.д.**



## Ресурсные занятия:

- **Танцы, бег, спорт, плавание, дайвинг, скалолазание, сплав на байдарках**
- **Любимые мультики**
- **Вкусная любимая еда**
- **Приготовление пищи**
- **Рисование, лепка, гончарное, столярное и кузнечное дело**
- **Игра на музыкальных инструментах**
- **Игра в театре**
- **Рукоделие (вязание, валяние, вышивание, шитьё, крафтинг и т.п.)**
- **Катание на ... (лыжах, санках, велосипеде, сноуборде, сёрфе, квадроцикле и т.п.)**
- **Полеты на... (самолете, дельтаплане, воздушном шаре, в аэротрубе и т.п.)**
- **Походы и ночевка в палатках**
- **Катание на аттракционах**
- **Рыбалка, охота**
- **Сбор грибов, ягод, трав и т.д.**
- **Контакты с животными — гладить, ухаживать, ездить**
- **Контакты с растениями — трогать, собирать, выращивать**
- **Игры (мафия, карты, квесты, ролевые, настольные)**
- **Путешествия, новые места, виды и т.д.**



## КАК ЧАСТО СЛУЧАЕТСЯ СТРЕСС?

**11 %** .....  
почти каждый  
день

**22 %** .....  
раз или два  
в неделю

**38 %** .....  
несколько раз  
в месяц

**24 %** .....  
несколько раз  
в году

**5 %** .....  
затруднились  
ответить



## КАК СНИМАЕТЕ СТРЕСС?



Всероссийский опрос проведён «Левада-центром» 18-22 августа среди 1600 человек.

## Упражнение

# «Как обычно я себе помогаю в стрессовых ситуациях?»

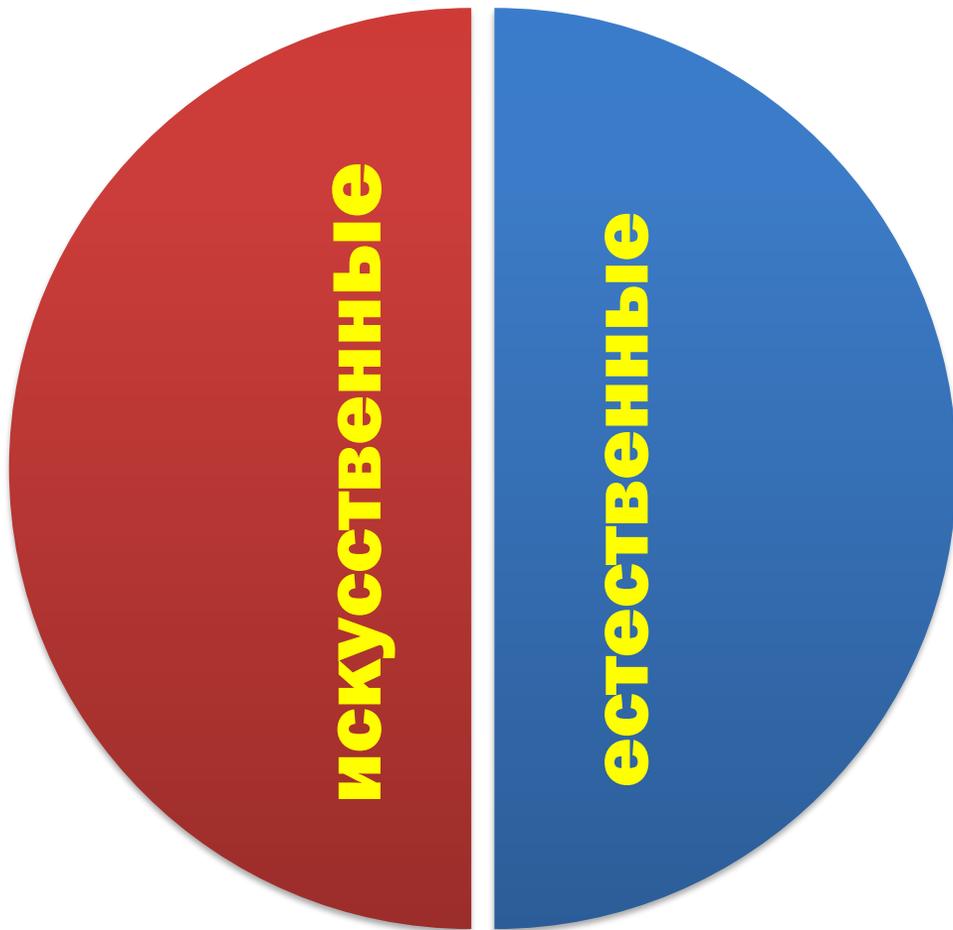


**Уважаемые педагоги,  
участники!**

**Напишите 2-3 способа  
восстановления своего  
эмоционального состояния,  
которыми Вы обычно  
пользуетесь?**

**Спасибо!**

# Техники саморегуляции



## Важно:

- личностная мотивация человека на овладение техниками (понимание того, зачем это нужно);
- систематические тренировки;
- выбор конкретных техник зависит от психологических особенностей человека и поэтому каждый определяет для себя наиболее приемлемый.

# Техника «Здесь и сейчас. Развитие осознанности.»

**1. Самый первый шаг в управлении эмоций - это их осознание.**

**2. Возвращает в данный момент «здесь и сейчас». В эту точку жизни. В "здесь и сейчас" нет обид прошлого и страха будущего.**

**3. Позволяет посмотреть со стороны на то, что вы чувствуете, позволяет осознать свое состояние и выговориться.**

**(«Я расстроен тем, что...», «Я чувствую обиду (гнев, ярость потому что...» и т.д.)**

**10-15 минут в день**



**Любой стресс становится дистрессом, когда человек избегает своих эмоций!**

# Осознанное дыхание

- Правила выполнения дыхательных упражнений:
- Сосредоточьтесь, старайтесь дышать выбранным образом
- Сделайте несколько подходов
- Если почувствуете выраженный дискомфорт – прекратите дыхательное упражнение, дышите обычным способом



**Измените дыхание – изменится состояние!**

# Упражнение «Классическое дыхание»

- ➔ Медленный глубокий вдох через нос так, чтобы максимально «надулся» живот;
- ➔ Задержка дыхания на несколько секунд
- ➔ Неторопливый выдох через приоткрытый рот; выдох длится примерно в два раза дольше, чем вдох

*Повторяем 10 раз, делаем 1-3 подхода между подходами делаем перерывы.*



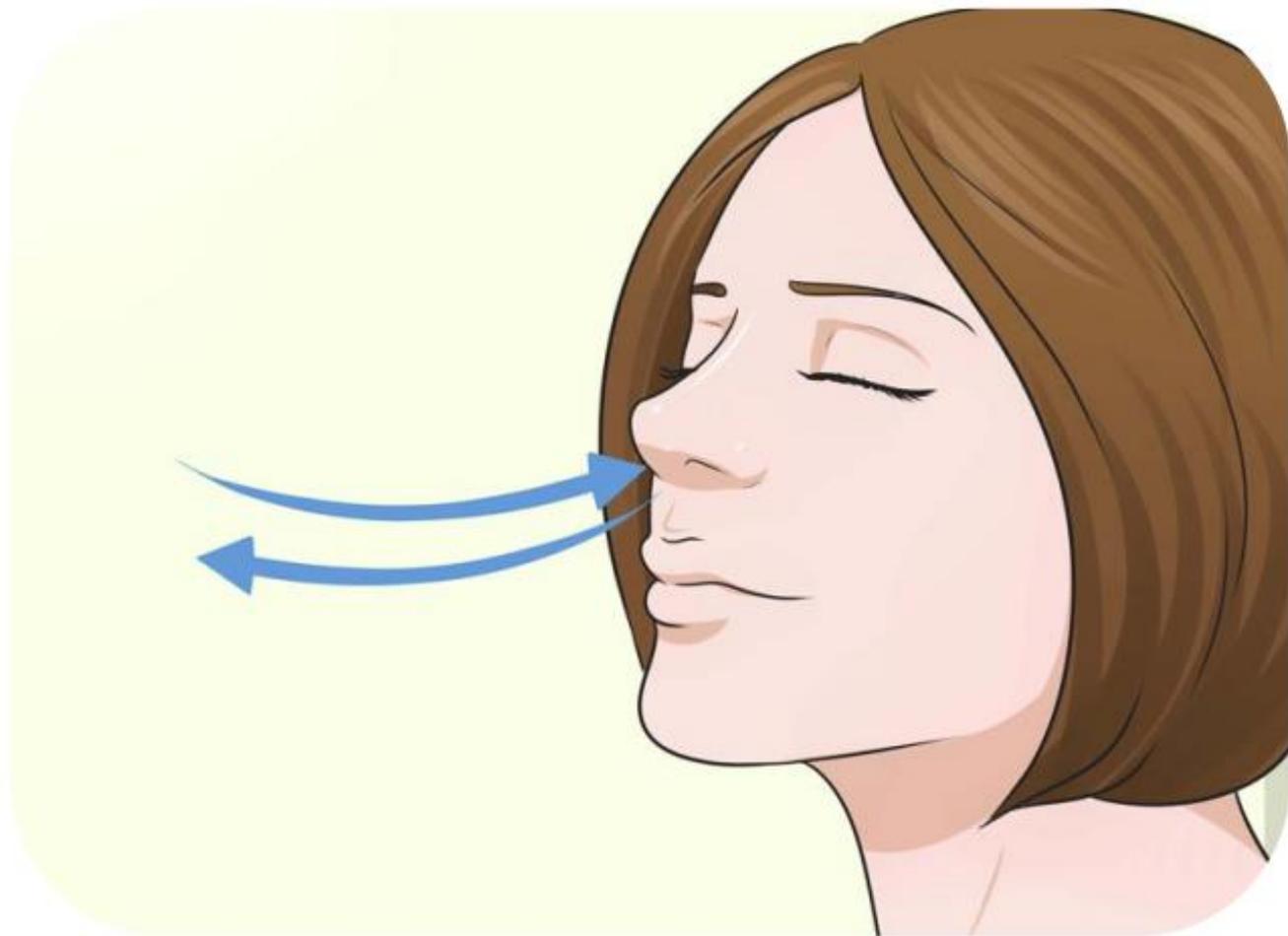
# Упражнение «Грейпфрут»

Представьте, что у вас внутри, в области пупка, находится шар размером с грейпфрут.

«Надуйте» его с помощью дыхания.

Медленно вдыхайте носом, одновременно надувая «грейпфрут» в животе. Затем так же неспешно выдыхайте через рот.

**ПОВТОРЯЕМ**  
**10-20 раз**



# Упражнение «Дыхание по квадрату»

Каждый цикл состоит из четырех этапов:

1. ВДОХ в течение четырех секунд
2. задержка дыхания на четыре секунды
3. ВЫДОХ в течение четырех секунд
4. задержка дыхания на четыре секунды

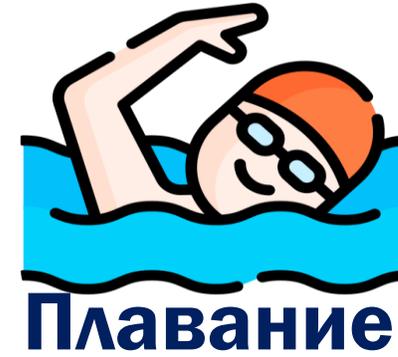
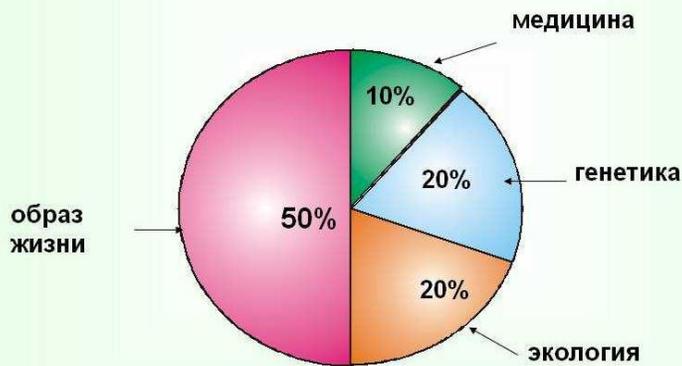
*Повторяем 10-20 раз, 1-3 подхода, между подходами делаем перерывы.*



# Техники поддержания здорового образа жизни

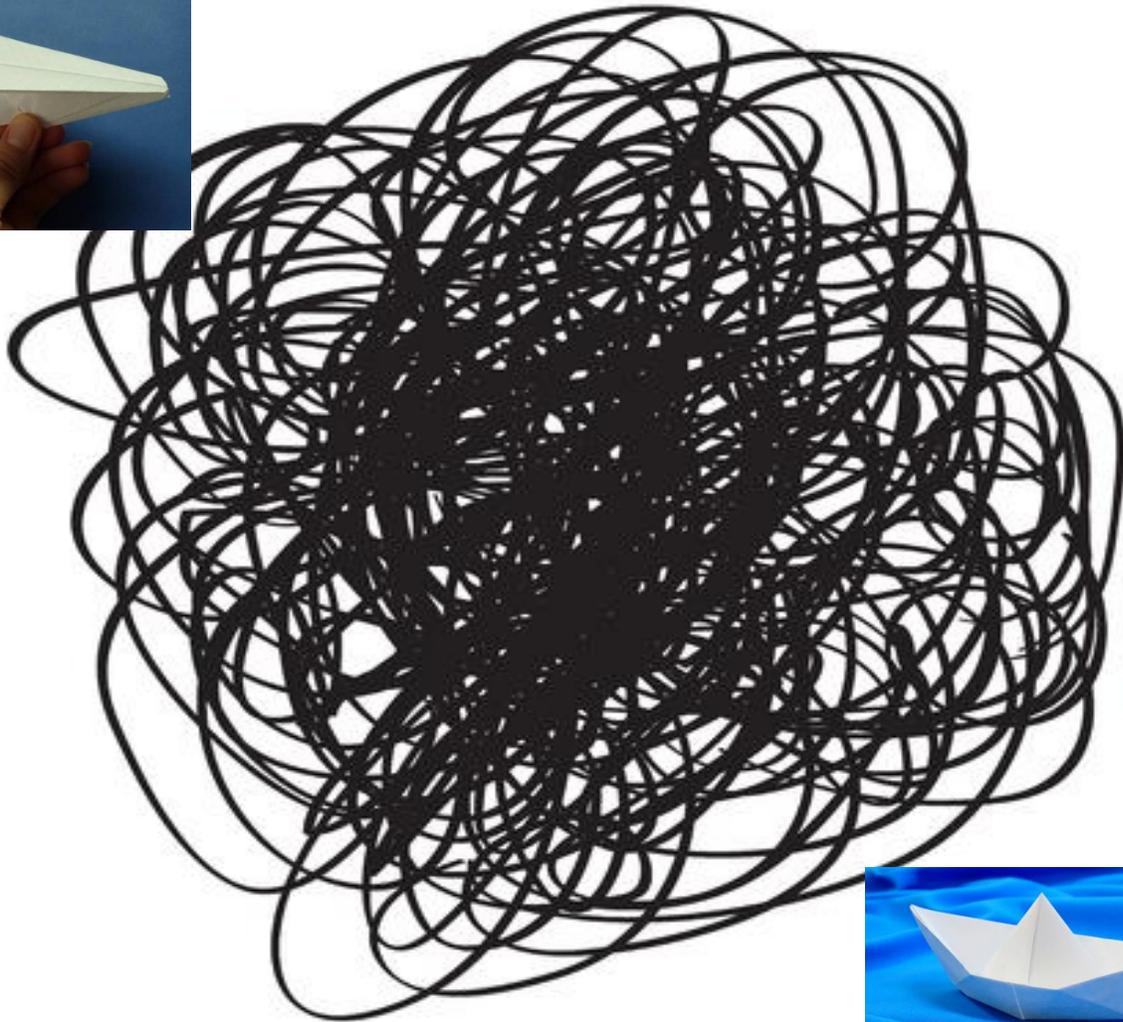
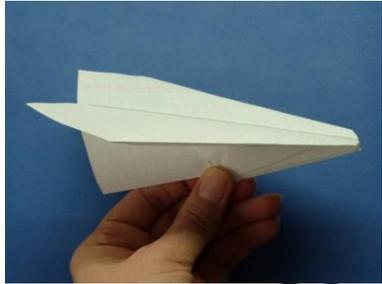
1. Регулярная физическая активность.
2. Поиск в окружающем мире прекрасного и создание его своими руками.
3. Установление и поддержание доброжелательных контактов с окружающими; самому делать свою жизнь яркой, красочной (создавать себе праздники).
4. Самореализация в разнообразных жизненных сферах, а не только в работе.

Факторы влияющие на здоровье человека



**ТЕЛО – ЛУЧШИЙ ПОМОЩНИК!**

# Техника «Клубок линий»



- 1. Вспомните стрессовую ситуацию, которая вызывает у вас негативные эмоции.**
- 2. Начните водить неотрывно карандашом по листу бумаги, создавая хаотичные линии и круги.**
- 3. Рисуйте до тех пор, пока не почувствуете эмоциональное облегчение.**
- 4. Технику можно применять, когда вы начинаете ощущать стрессовое состояние или сильное раздражение.**

# Техника «Назначение времени для беспокойства»



Назначьте определенное время в течение дня, **15-20 минут**, которое будет отведено исключительно для беспокойства. В это время вы сможете свободно думать о своих переживаниях и проблемах.

**Важные условия:**

- Остальное время, вне назначенного "времени для беспокойства", постарайтесь активно откладывать свои беспокойства в сторону. Не позволяйте им вмешиваться в вашу повседневную жизнь и отнимать энергию.
  
- Выполнять задание нужно до того, как вы отправитесь спать. Можете записать все волнующие мысли, которые придут вам в голову.

# Техника «Отстранение»



Техника представляет метафоры, когда эмоции сравниваются с проплывающими мимо облаками или с телефонным звонком, на который просто можно не реагировать.



# Техника «Зато...»

**1. Применяйте технику как выход из ступора, в который вас ввели непредвиденные обстоятельства или неожиданные негативные высказывания в ваш адрес (возможно и что-то другое).**

**2. Попробуйте начать с трех «ЗАТО», а когда вы сможете находить больше плюсов от сложившейся ситуации - тогда переходите на 5 и более "ЗАТО".**

***Начните сначала с простого! С погоды, с того, что вас расстраивает и вызывает плохое настроение!***

***Например:***

- Вы вышли гулять, а на улице пасмурно, мрачно и холодно, скажите себе: Да, пасмурно, холод, грустно, но ЗАТО я дышу воздухом, хожу своими ногами и это полезно для здоровья.**
- Вас расстроили дети, что пришли грязные с прогулки. А ЗАТО... - говорите вы себе: хорошо, что мы здоровы, погуляли и было весело!**

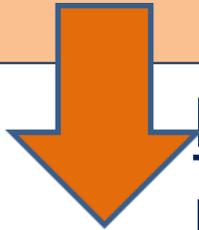


## **Запланируйте приятное времяпрепровождение**



**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 присоединиться к турклубу, пойти на занятия по рисованию, научиться играть на музыкальном инструменте и т.д.**

# Техника «Благодарности»



**Цель:**

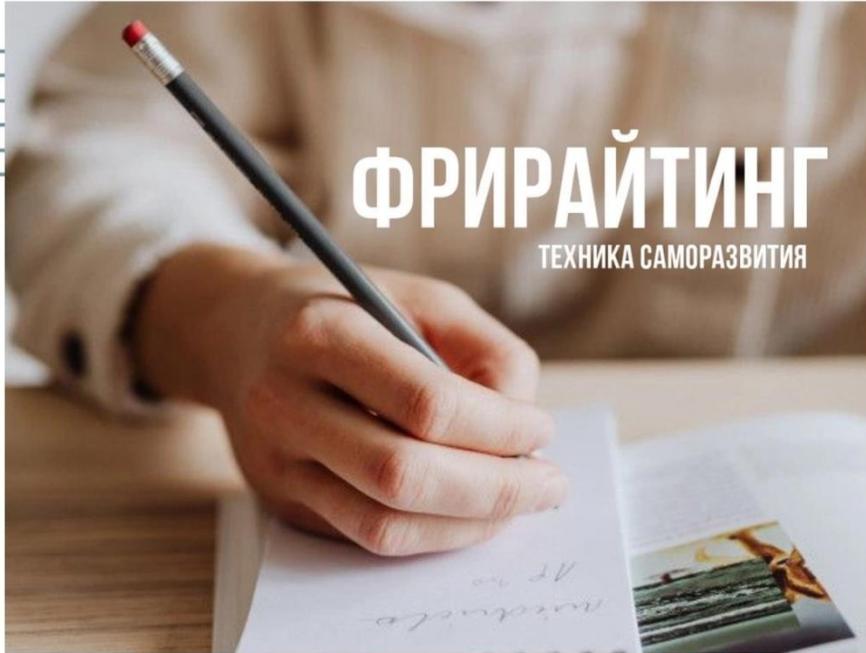
- 1. Снижение негатива, переключение на позитив.**
- 2. Выделение опыта из текущей ситуации.**
- 3. Акцентирование на хорошем.**
- 4. Саморефлексия.**

# Техника «Лучший друг»



- 1. Если бы вашему лучшему другу было грустно, что бы вы ему сказали?**
- 2. Как бы попытались его ободрить? Что вы ему сказали бы, чтобы он почувствовал любовь и заботу?**
- 3. Если вы начнете проявлять к себе доброту (в мыслях и действиях), у вас будет намного меньше поводов грустить.**
- 4. Важно всегда оставаться на своей стороне.**

# Техника «Фрирайтинг»



**Вам необходимы бумага, ручка или карандаш.**

**Пишите все, что приходит Вам в голову.  
Описывайте свое эмоциональное состояние, то,  
что Вы чувствуете.**

**Вы можете в процессе фрирайтинга отвечать на  
вопросы:**

- «Что мне в себе нравится?»**
- «Куда я хочу двигаться?»**
- «Что для меня важно?» и т.д.**

# Техники заземления:

- Усиленно поморгать
- Похлопать себя по плечам, груди, рукам, ногам;  
энергично смахнуть с себя воображаемые пылинки  
словно они осели на всех частях тела
- Интенсивно потереть мочки ушей
- Помассировать виски
- Резко сжать и разжать кулаки
- Пошевелить пальцами рук и ног



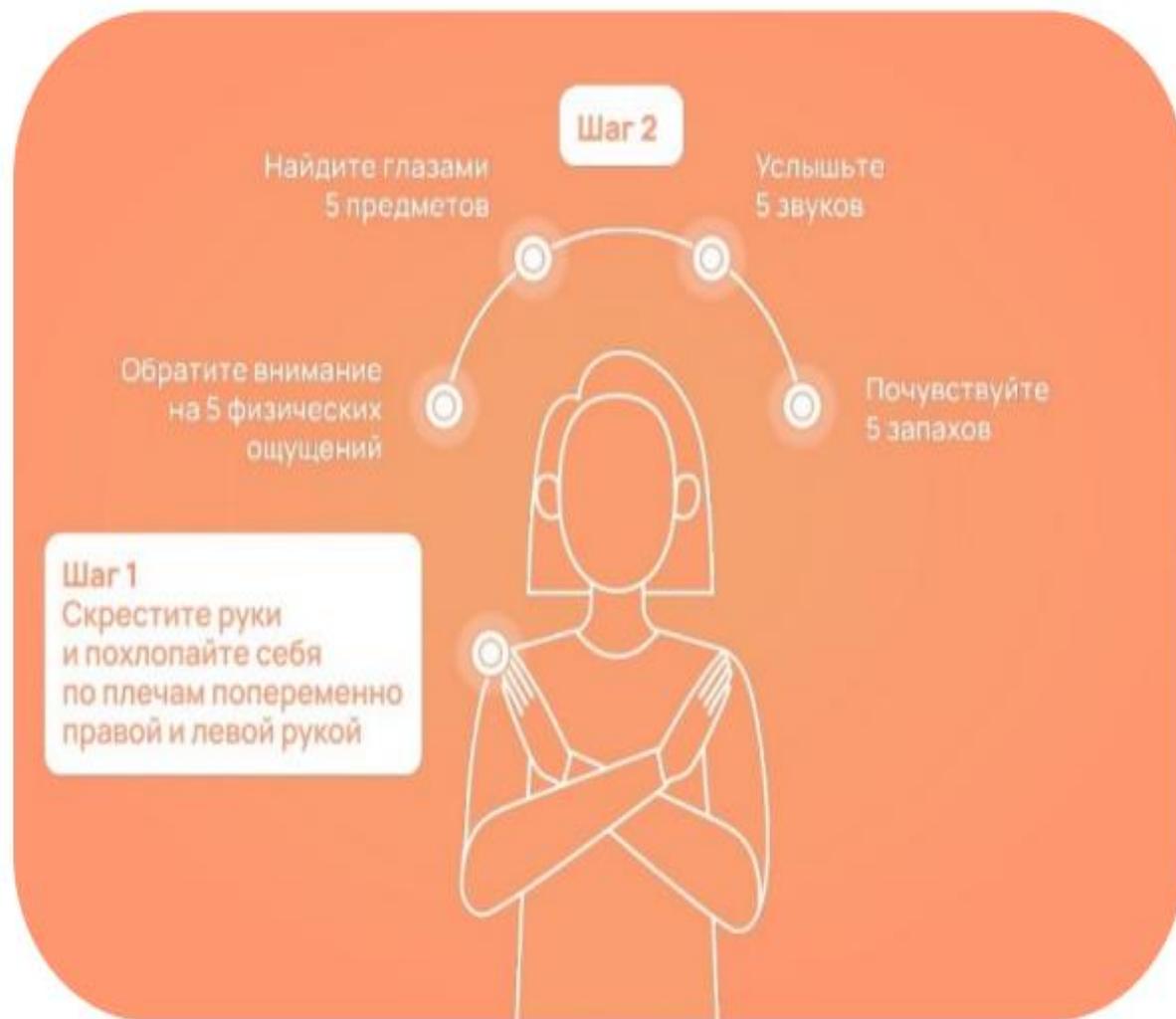
## Упражнение «Пять органов чувств»

Назовите вслух или про себя по 5 примеров для каждого органа чувств:

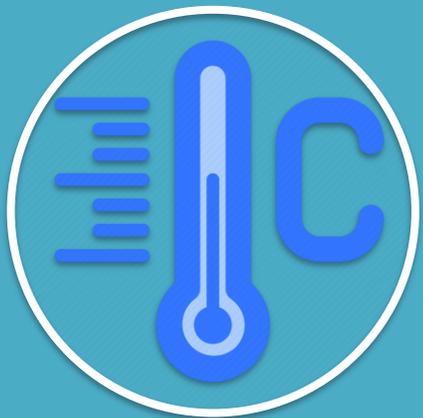
- предметы, которые видите сейчас (зрение)
- звуки, которые слышите (слух)
- вещи, которых касаетесь (осязание)
- запахи, которые вдыхаете (обоняние)
- вкусы, которые ощущаете (вкус)

## Другие варианты для быстрого переключения внимания:

- найти в комнате восемь предметов белого цвета
- посчитать от 100 до 1
- вспомнить пять фильмов про животных



# Техника «ТРУД»



## ТЕМПЕРАТУРА

(охладите лицо, приложите лёд, умойтесь холодной водой, рефлекс ныряльщика)



## РЕЛАКСАЦИЯ

(парно-мышечная релаксация)



## УПРАЖНЕНИЯ

(любая физическая нагрузка: бег на месте, ходьба по лестнице)



## ДЫХАНИЕ



# Кинотерапия «Доктор КИНО»





## **ТЕХНИКИ САМОВНУШЕНИЯ**

- 1. Составьте словесную формулу из нескольких слов (максимум из 3-4).**
- 2. Наполните формулу позитивным содержанием. Например, «Я здоров» вместо «Я не болен».**
- 3. Займите удобную позу в положении сидя или лежа, закройте глаза, расслабьтесь и не громко, монотонным голосом, произносите одну и ту же формулу самовнушения 15-20 раз.**

# ВЫВОДЫ:

1.

- **Психологическое здоровье – это развитие тех качеств личности, которые позволяют ей успешно функционировать.**
- **Ресурсы – это устойчивость личности в стрессовых ситуациях.**

2.

- **Педагогу важно заботиться о своем психологическом здоровье. От душевного равновесия взрослого напрямую зависит благополучие ребенка, его здоровье и настроение.**

3.

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



**Уважаемые педагоги,  
участники!**

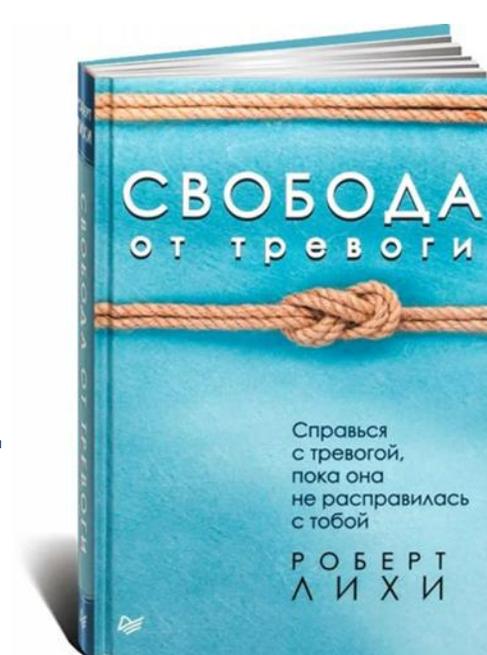
**Напишите:**

**какие новые техники  
самопомощи в  
стрессовых ситуациях  
Вам показались  
наиболее интересными?**

**Спасибо!**



# ЛИТЕРАТУРА:



**1.Поташник М. О депрессии учителей / М. Поташник. –// Директор школы. – 2019. — № 9. – С. 103-111.**

**В последнее время увеличилось количество пессимистов, и их пессимизм усиливается и усугубляется, последовательно переходя в уныние, депрессию. Что с этим явлением делать самому педагогу и руководителям школ?**

**2. Стромская Е. Чтобы не сгореть на работе... Профилактика эмоционального выгорания педагогов // Школьный психолог. – 2019. — № 7-8. – С. 42-46. Цикл тренинговых занятий для педагогов.**

**3. Черникова Т. В. Усталость – не приговор / Т. В. Черникова. — Текст : непосредственный // Директор школы. – 2017. — № 2. – С. 104-111. В статье представлен образец модели мониторинга по отслеживанию показателей эмоционального здоровья в коллективе педагогов.**

**4. Щавелев А. 10 признаков хронической усталости. Часть 2 / А. Щавелев. — Текст : непосредственный // Директор школы. — 2021. — № 2. – С. 102-107. Существуют физиологические механизмы, которые определяют наше самочувствие во время стресса. Оказывается, на короткой дистанции он мобилизует разум и тело, помогает справиться с испытанием.**

## МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ



**Woebot**



**Daylio**

дневник настроения



**Headspace**



**АнтиТревога**



**АнтиПаника  
Lite/Pro**



**АнтиДепрессия**



**Проект «Современная школа»  
Консультации  
квалифицированных психологов.  
Вас выслушают, помогут разобраться в  
сложившейся ситуации.**



**г. Новосибирск, ул. Народная, д. 10**



**[omocdk@mail.ru](mailto:omocdk@mail.ru) (ждем ваши отзывы)**



**8 (383) 276-02-23**



**[concord.websib.ru](http://concord.websib.ru)**

сообщество ВКонтакте

**Областной центр  
диагностики и  
консультирования**



Много полезной информации  
здесь!