



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ –  
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ  
ДЕТЯМ

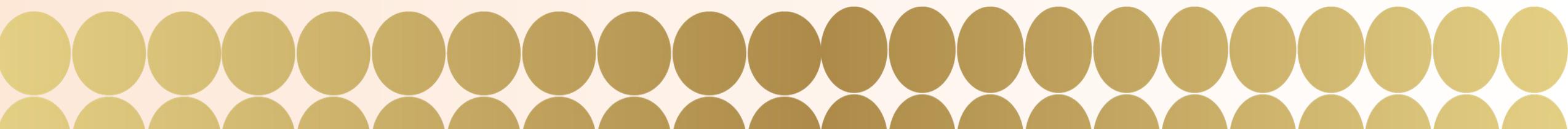
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ: ПРОЕКТИРУЕМ ВМЕСТЕ**

# **«Эмоциональное благополучие педагога: внутренние и внешние ресурсы»**

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

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



# Предлагаем обсудить:

*"Зрелость - это способность опираться на самого себя".*

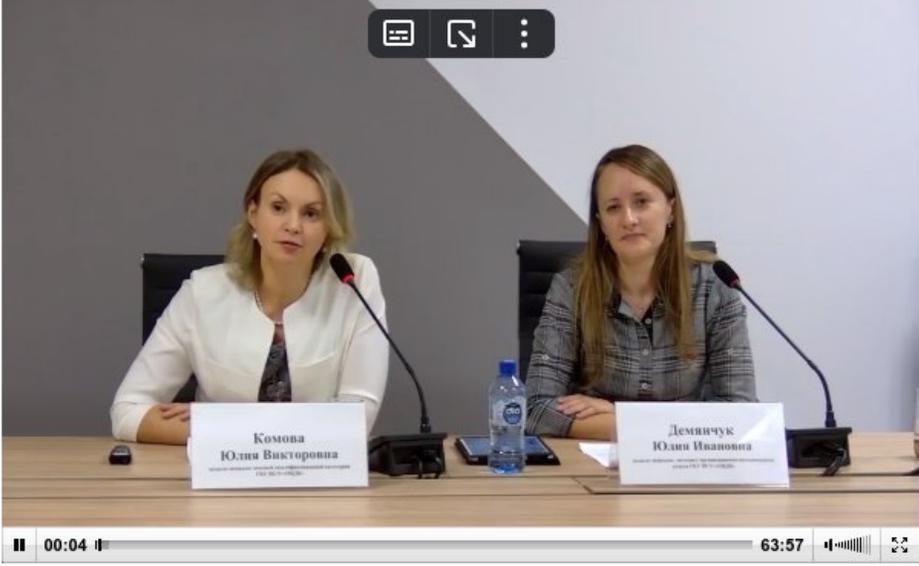
*Ф. Пёрлз, врач-психиатр, психотерапевт*

- 1. Эмоциональное благополучие педагога: что это такое и почему это важно?**
- 2. Какова роль внутренних и внешних ресурсов в достижении эмоционального благополучия?**
- 3. Как педагогу найти баланс между внутренними и внешними ресурсами?**
- 4. Полезные ресурсы.**
- 5. Вопросы – ответы.**



# Тема психологического здоровья педагогов была предметом предыдущих вебинаров:

Видеотрансляции



26.10.2023

Психологическое здоровье педагога: как сохранить?

Областной центр диагностики и консультирования

Скачать видео



Видеотрансляции



21.11.2024

Психологическое здоровье педагога: как сохранить (часть 2)

Областной центр диагностики и консультирования

Скачать видео



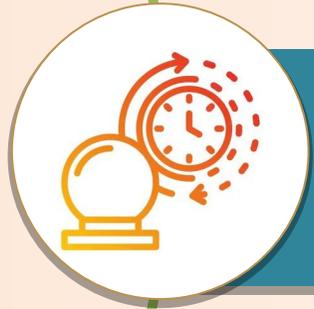
# Эмоциональное благополучие педагога - почему это важно?

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

*Т.И.Ронгинская, доктор психологических наук*



Эмоциональное благополучие педагога - одна из важнейших характеристик психологического здоровья, а также фактор, определяющий качество образования в целом.



Современный педагог сталкивается с различными вызовами времени (внешние, внутренние и т.д.)



Педагог-профессия повышенной эмоциональной нагрузки!  
Ключевой момент в поддержании эмоционального благополучия педагога - умение знать, развивать и управлять ресурсами!



# Что такое эмоциональное благополучие в психологии?

Г.А. Урунтаева

- «Чувство защищённости и уверенности, которые способствуют развитию личности, формированию у неё позитивных качеств, доброжелательного отношения к другим людям».

М.И. Лисина,  
Л.А. Абрамян,  
Т.А. Репина

- «Стабильное эмоционально-позитивное состояние личности, источником которого считается удовлетворение базовых потребностей данного возраста: как социальных, так и биологических».

В.И. Перегуда,  
А.Д. Кошелева,  
О.А. Шаграева

- «Комфортно-эмоциональное состояние, которое является основой отношения к миру и влияет на когнитивную, эмоционально-волевою сферу, особенности переживаний, стиль переживания стрессовых ситуаций».

**ЗДОРОВЬЕ** – состояние полного физического, душевного и социального **благополучия**, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (определение Всемирной организации здравоохранения).



# Психологический ресурс

Это внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях.  
(Водопьянова Н.Е.)

Ресурсы не статичны: они могут накапливаться, расходоваться, истощаться и возобновляться.

# Ресурсное состояние

Это состояние, когда человек обладает достаточным запасом энергии для решения задачи поддержания эмоционального равновесия.

**Педагогу важно знать и восполнять свои ресурсы для сохранения собственного здоровья и решения профессиональных задач!**



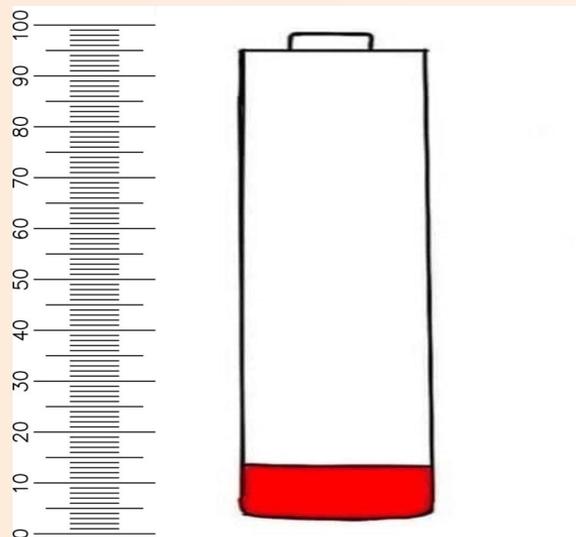
**«Ресурсы - психологический потенциал личности»  
Л.С.Выготский, психолог, педагог**

«Опросник потерь и приобретений персональных ресурсов»  
(ОППР) разработан Н. Водопьяновой и М. Штейн



**Вы не позволяете, чтобы это случилось с Вашим телефоном?**

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



***Уважаемые участники! Представьте шкалированную батарейку своего ресурсного состояния и оцените уровень ее заряда. Какой он сейчас у Вас?***

## Упражнение «Мои ресурсы»

### Цель -

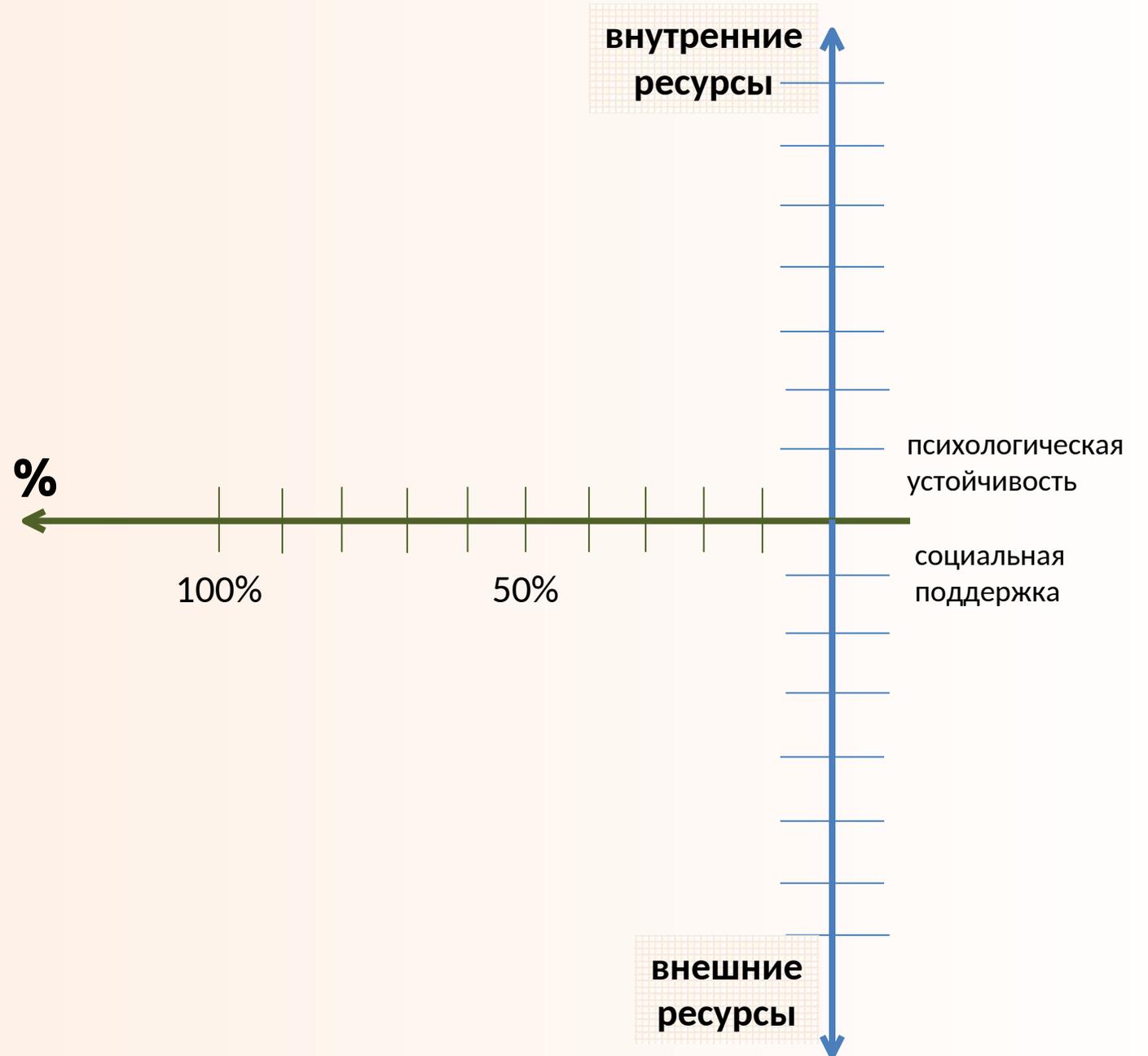
выявить уровень развития Ваших внешних и внутренних ресурсов, определить «точки опоры» и «точки роста» ресурсов.

### Инструкция:

Нарисуйте систему координат.

На оси «оу» -фиксируйте названия ресурсов.

На оси «ох» - определите уровень развития данного ресурса в % отношении лично у Вас.



Представьте, что Вы строите дом. Чтобы он крепко стоял нужны две вещи:

- 1) **прочный фундамент и стены** (это внутренние ресурсы – самооценка, знания, навыки)
- 2) **хорошие материалы, инструменты и помощь строителей** (это внешние ресурсы – поддержка, информация и т.д. ).



**Внутренние ресурсы — это личностные качества, навыки и убеждения, которые формируют основу устойчивости и мотивации человека.**



**Внешние ресурсы- это источники внешнего мира, которые нас окружают и могут нам помочь в достижении наших целей.**

## Основные внутренние ресурсы

- **Психологическая устойчивость:** способность справляться со стрессом, адаптироваться к изменениям и восстанавливаться после неудач.
- ◎ **Самооценка:** вера в свои силы и способности, позитивное отношение к себе.
- ◎ **Мотивация:** внутреннее побуждение к действию, стремление к достижению целей.
- ◎ **Ценности:** наши личные убеждения и принципы, которые определяют наши действия и решения.
- ◎ **Знания, умения, навыки:** приобретенные знания и умения, которые позволяют нам выполнять определенные задачи.
- ◎ **Позитивное мышление:** склонность видеть мир в позитивном свете, верить в лучшее и находить возможности в любых ситуациях.
- ◎ **Эмоциональный интеллект:** способность понимать и управлять своими эмоциями, а также распознавать и понимать эмоции других людей.



## Основные внешние ресурсы:

- Социальная поддержка: наличие близких людей (семьи, друзей, коллег), которые готовы поддержать нас в трудную минуту.
- Финансовые ресурсы: деньги, инвестиции, имущество.
- Материальные ресурсы: транспорт, жилье.
- Информация: знания, данные, экспертиза, а также доступ к информации.
- Время: достаточное количество времени для выполнения задач и достижения целей.
- Возможности: доступ к образованию, работе, развитию и другим возможностям
- Организации и сообщества: принадлежность к организациям и сообществам, которые предоставляют поддержку и ресурсы.



Возможности

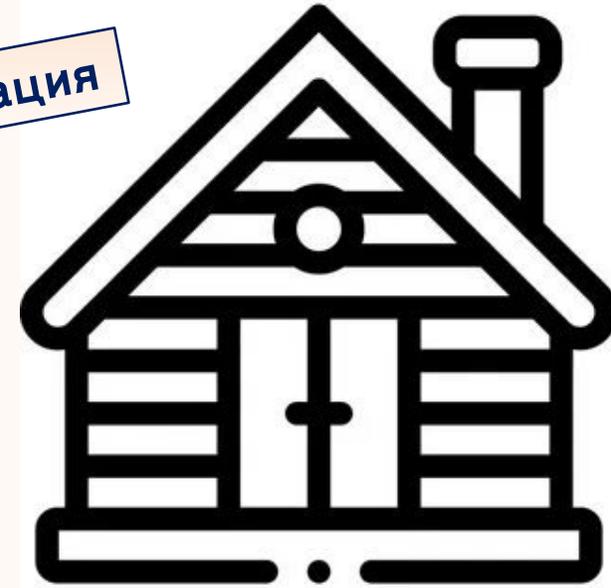
Социальная поддержка

Информация

Время

Финансовые и  
материальные  
ресурсы

Организации и  
сообщества



## Упражнение «Мои ресурсы»

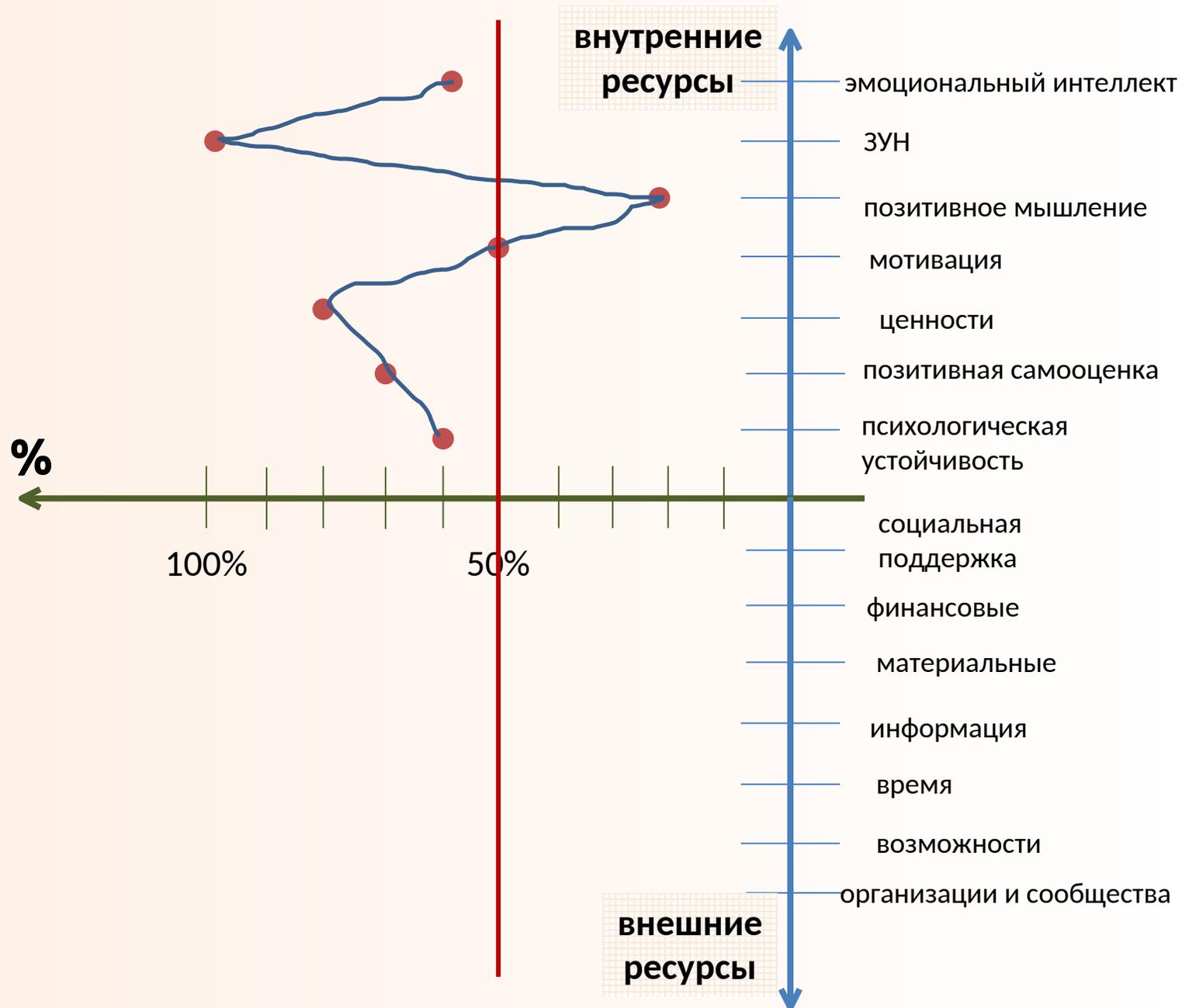
Уважаемые коллеги!

1. Постройте графики внутренних и внешних ресурсов.

2. Обозначьте на графиках ресурсы, которые на данный момент являются Вашей опорой, а также те, которые являются «точками роста».

- Какими ресурсами Вы сейчас обладаете?
- Кто или что может помочь Вам реализовать свои цели?

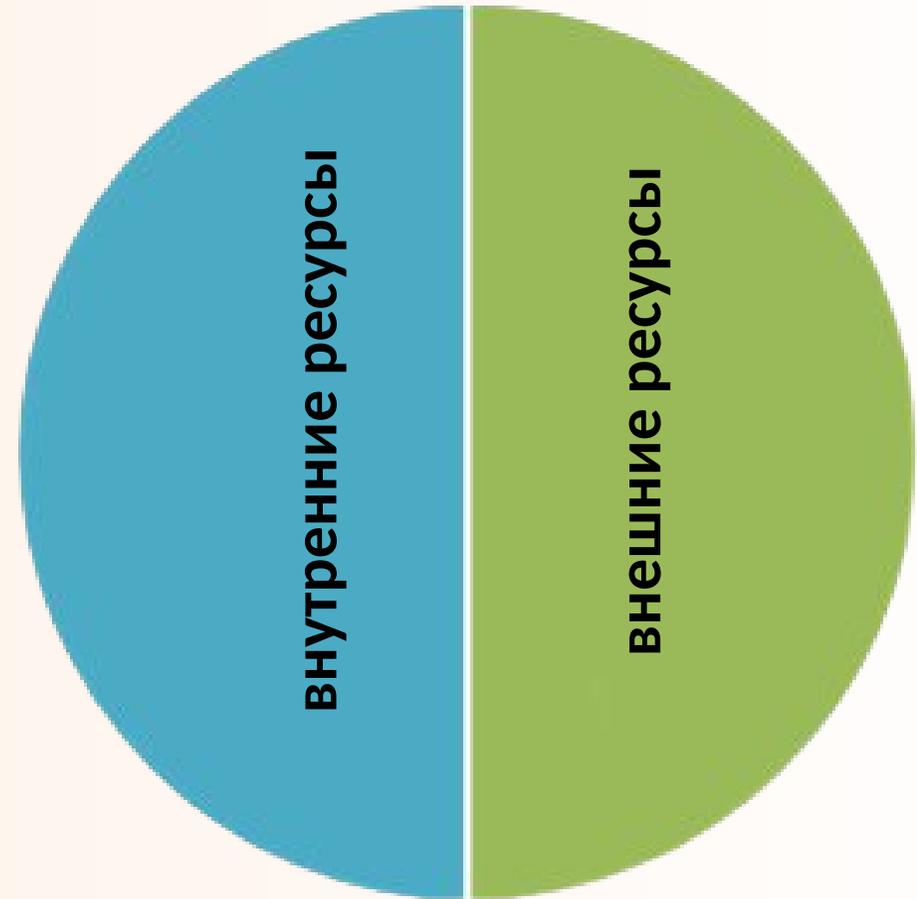
*Старайтесь помнить о своих ресурсах в сложных ситуациях, а также сохранять баланс между затраченной энергией и Вашими ресурсами!*



# Баланс внутренних и внешних ресурсов

Оптимальное сочетание  
обоих видов ресурсов  
способствует устойчивому  
развитию и эффективной  
деятельности педагога.

Наиболее высокий результат  
достигается при  
сбалансированном  
использовании внутренних  
и внешних ресурсов для  
достижения целей.



# Последствия дисбаланса ресурсов



Преобладание внутренних ресурсов ведет к изоляции, перегрузке и снижению эффективности из-за отсутствия поддержки извне.

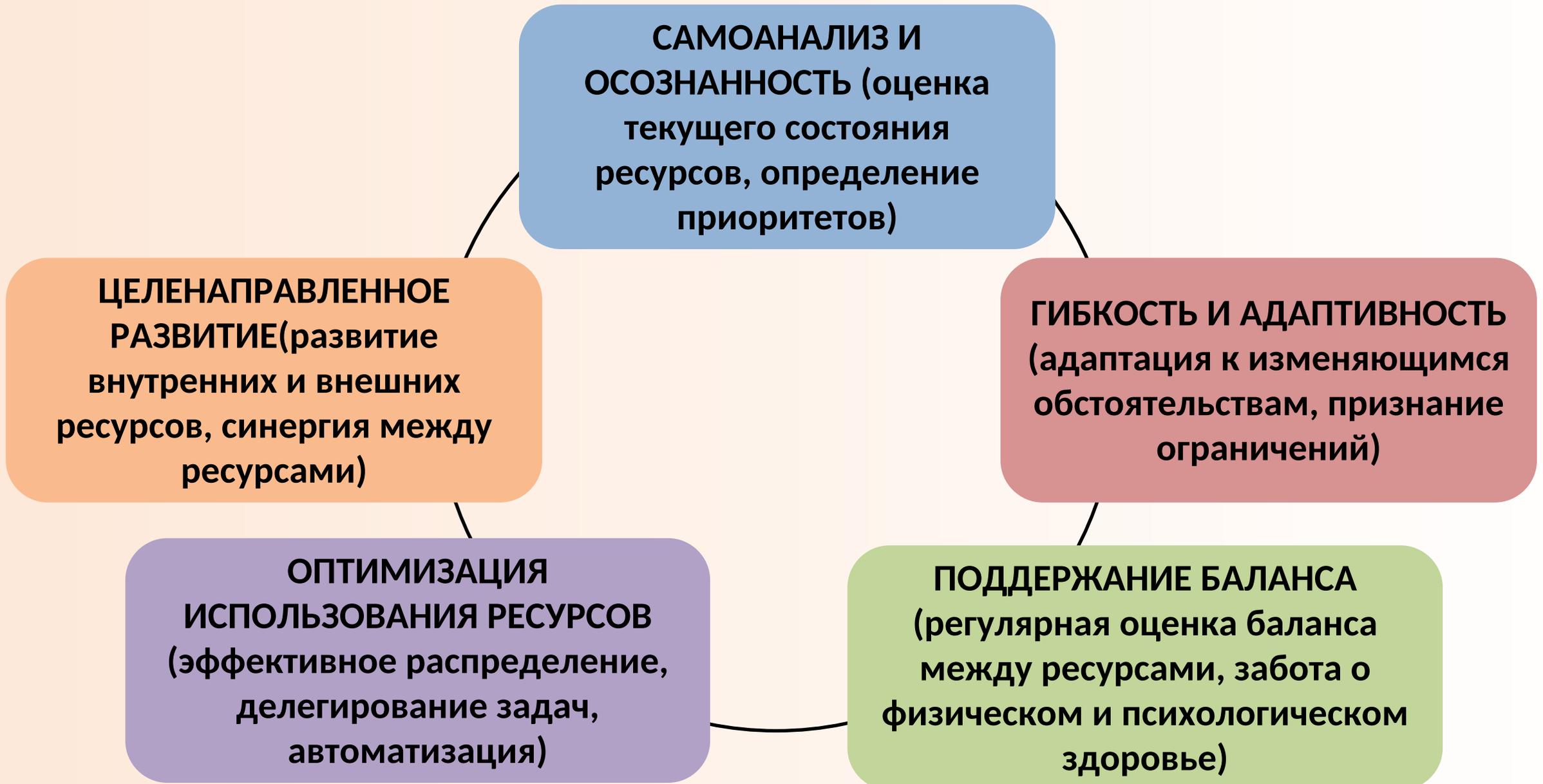


Зависимость от внешних ресурсов вызывает неуверенность и потерю контроля, что снижает качество работы.



Игнорирование внешних ресурсов приводит к упущенным возможностям для развития и увеличению нагрузки на педагога.

# Основные принципы достижения баланса ресурсов



# Почему педагогу трудно удержать баланс между работой и личной жизнью?

**Развитие ИКТ технологий**



**Возможность удаленной работы**



**Эмоциональная вовлечённость и эмпатия**



# Опросник «Экспресс-оценка выгорания»

(авторы: В.Каппони, Т.Новак)



1. «Когда в воскресенье в полдень я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходного уже испорчен»
2. «Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал(а) бы это без промедления»
3. «Коллеги на работе раздражают меня, невозможно терпеть их одни и те же разговоры»
4. «То, насколько меня раздражают коллеги, ещё мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия ученики»
5. «На протяжении последних трёх месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т. д.»
6. «Коллегам (родителям, ученикам) я придумал(а) обидные прозвища, которые использую мысленно»
7. «С делами по работе я справляюсь „на отлично“, нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной»
8. «О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое»
9. «Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и отправить её ко всем чертям»
10. «За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул(а) бы что-нибудь новенькое»

# БАЛАНС МЕЖДУ РАБОТОЙ И ЛИЧНОЙ ЖИЗНЬЮ, как ресурс для благополучия

Помогает предотвращать эмоциональное истощение и снижать влияние профессионального стресса.

1



Улучшает качество работы, повышая внимание и энергию педагога.

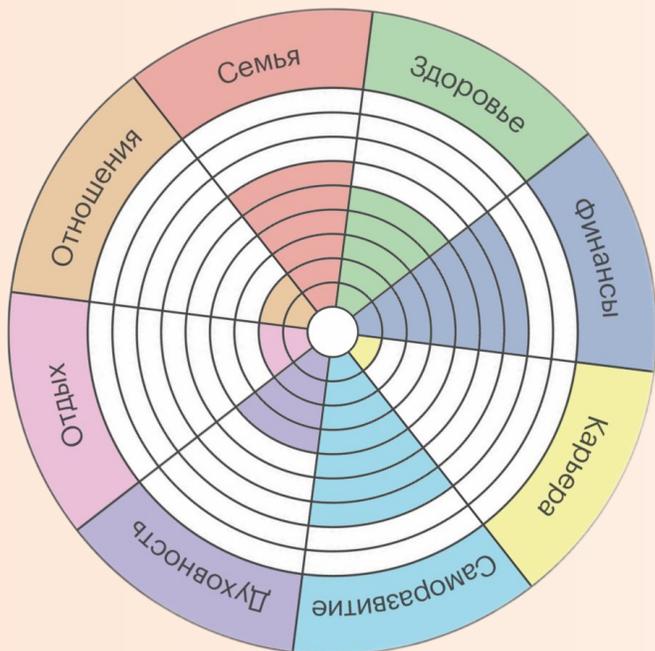
3

2

Сохраняет эмпатию, необходимую для эффективного взаимодействия с учениками и коллегами.

4

Способствует физическому и психологическому здоровью, а также личному счастью и удовлетворённости.



## Колесо баланса

Оцените каждую сферу жизни по шкале от 1 до 10, отражая ваш уровень удовлетворения в текущий момент.

Визуализируйте оценки на круговой диаграмме, чтобы наглядно увидеть дисбалансы между сферами.

Определите сферы с низкими баллами и сформируйте приоритеты для дальнейшего развития и изменений.



Преимущества	Ограничения
Наглядность анализа	Субъективность оценок
Целостный взгляд на жизнь	Влияние эмоций на результаты
Простота использования	Не учитывает внешние обстоятельства

# Стратегии достижения баланса между работой и личной жизнью

определить  
рабочее  
время

навык  
говорить  
«нет»

установление  
четких границ



забота о себе

физическое  
здоровье  
правильное  
питание  
достаточный  
сон



**БАЛАНС** между  
работой и  
личной жизнью

практики  
осознанности  
общение с  
друзьями и  
семьей  
хобби,  
интересы

эмоциональное  
здоровье



планирование  
и организация



четкий список  
дел  
делегирование  
задач  
тайм -  
менеджмент

# Методика «Жестко-гибкое планирование»

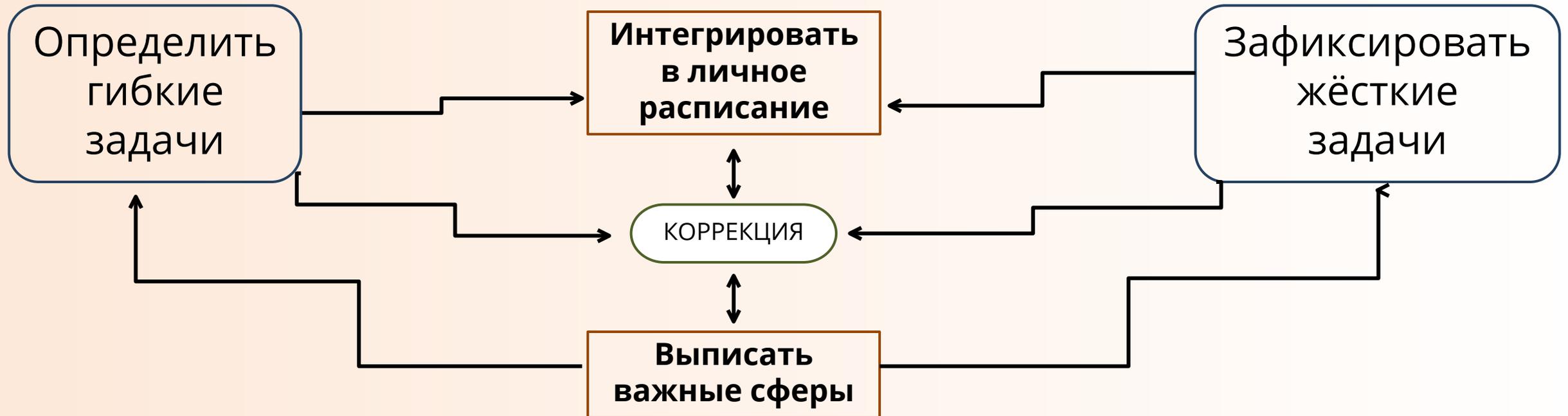
1

Определить и выписать важные аспекты жизни.



Определить жесткие и гибкие задачи.

2





# Методика «Держаться над чертой»

## НАД ЧЕРТОЙ

персональная  
ответственность

Какие я вижу  
возможности?

Я поменяю порядок действий,  
чтобы лучше соответствовать  
контексту

Сделаю то, что  
сейчас имеет смысл

Я держу фокус на том,  
на что могу повлиять

## ЧЕРТА

## ПОД ЧЕРТОЙ

игра «Кто виноват?»

Это не моя  
проблема

Я ничего  
не могу  
сделать

Скажите мне,  
что делать

Я вынужден  
всё отменить

Бессмысленно что-то делать -  
будем ждать



# Методика «Держаться над чертой»



ступени к ответственности

## НАД ЧЕРТОЙ

## ПОД ЧЕРТОЙ

ждать и наблюдать ⚡

показывать пальцем ⚡

легенда прикрытия ⚡

игра «Кто виноват?»

это не моя работа ⚡

игнорировать и отрицать ⚡

замешательство: скажите мне, что делать ⚡

# ВЫВОДЫ:

1.

**Эмоциональное благополучие педагога является важной характеристикой его психологического здоровья.**

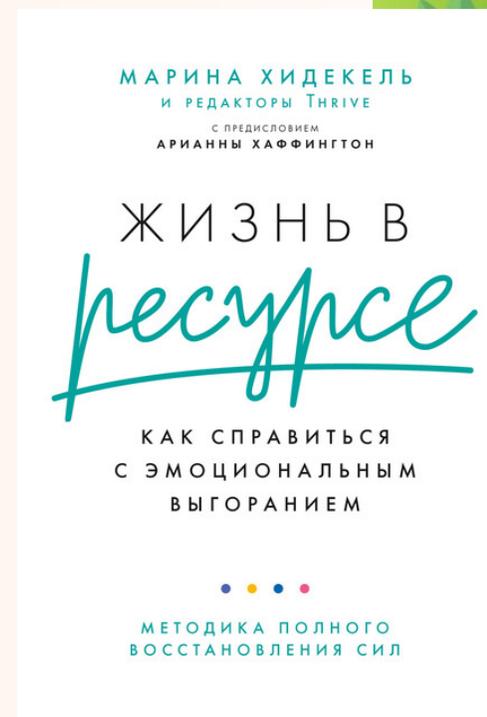
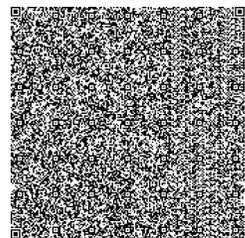
2.

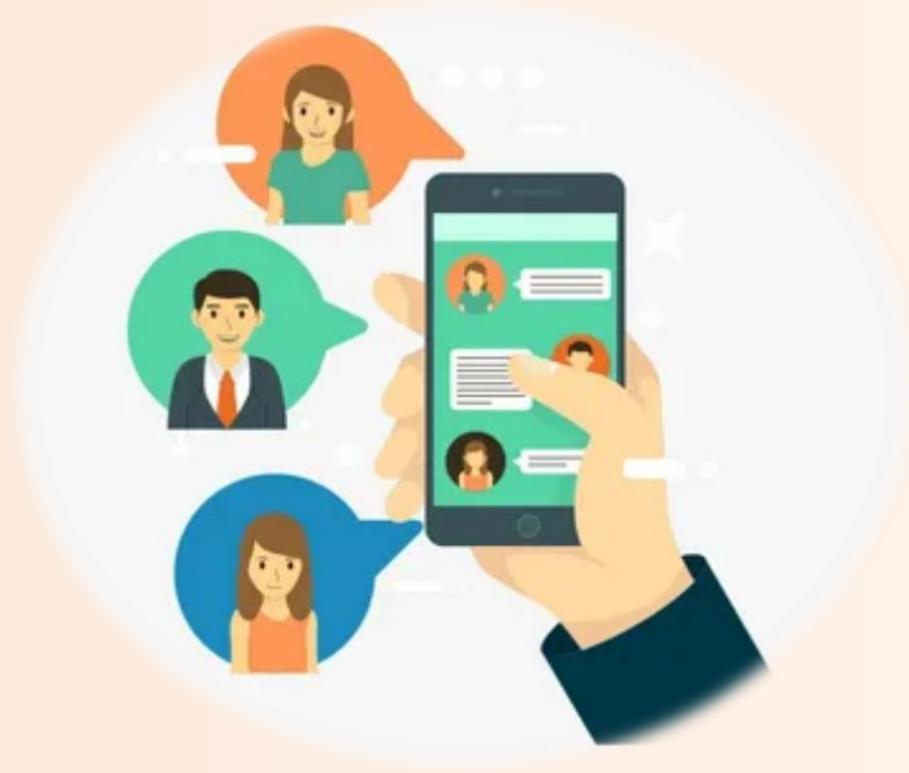
**Эмоциональное благополучие зависит от способности педагога распознавать, ценить и эффективно управлять ресурсами.**

3.

**Важно поддерживать не только баланс между собственными ресурсами, но и баланс разных сфер своей жизни.**

# Рекомендуем почитать:





**Уважаемые участники!**

**Какая информация  
показалась Вам  
наиболее интересной?**

**Спасибо!**



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



**[omo\\_ocdk@edu54.ru](mailto:omo_ocdk@edu54.ru)**

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



**ОСТАВЬТЕ  
СВОЙ  
ОТЗЫВ!**

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