

Республиканский центр психологической помощи
Института психологии БГПУ



Программа
«Школа как пространство
доверия»
– современный ресурс
профилактики
профессионального
выгорания педагогов»



*Начальник Республиканского центра
психологической помощи Института
психологии БГПУ имени Максима Танка
Ольшевская Оксана Михайловна*

ШКОЛА КАК ПРОСТРАНСТВО ДОВЕРИЯ

ШКОЛА КАК ПРОСТРАНСТВО ДОВЕРИЯ



ISBN 978-985-29-0298-4



ШКОЛА КАК ПРОСТРАНСТВО ДОВЕРИЯ

ШКОЛА КАК ПРОСТРАНСТВО ДОВЕРИЯ



Рекомендовано
Научно-методическим
учреждением
«Национальный
институт образования»
Министерства
образования
Республики Беларусь

ЗАДАЧА 1:

профилактика эмоционального выгорания педагогических работников;

ЗАДАЧА 2:

создание доверительных отношений между учащимися и педагогами;



укрепление профессионального потенциала педагогических работников по созданию благоприятного психологического климата в школах

ЗАДАЧА 4:

повышение компетентности педагогов в разрешении сложных ситуаций, возникающих в образов. процессе.

ЗАДАЧА 3:

помощь в развитии стрессоустойчивости и жизнестойкости у педагогов и учащихся;

Компоненты программы

**ЗАБОТА ПЕДАГОГА О СЕБЕ
КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ПРОСТРАНСТВА ДОВЕРИЯ.
ПРОФИЛАКТИКА ВЫГОРАНИЯ И ПОМОЩЬ ПРИ СТРЕССЕ**

1

**СТРЕСС В РАБОТЕ ПЕДАГОГА.
АПТЕЧКА САМОПОМОЩИ**

2

**ПОМОЩЬ КОЛЛЕГЕ ВО ВРЕМЯ
ПЕРЕЖИВАНИЯ СТРЕССА**

*«Только будучи сам в ресурсном состоянии,
учитель может стать опорой и поддержкой
для коллег и обучающихся»*

Компоненты программы

ОСНОВНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ ПЕДАГОГА ДЛЯ СОЗДАНИЯ ПРОСТРАНСТВА ДОВЕРИЯ

1

Применение положений теории привязанности к взаимодействию в образовательном процессе

2

Базовое отношение учителя к учащемуся. Формирование доверия в классе. Принятие детьми правил поведения в классе

3

Понимание поведения ребенка. Позитивная цель

4

Игра как средство взаимодействия педагога и учащихся

5

Основные инструменты коммуникации учителя с учащимися: эмоциональный диалог, шеринг, развивающая обратная связь

Компоненты программы

МЕНЕДЖМЕНТ СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЙ В ШКОЛЕ

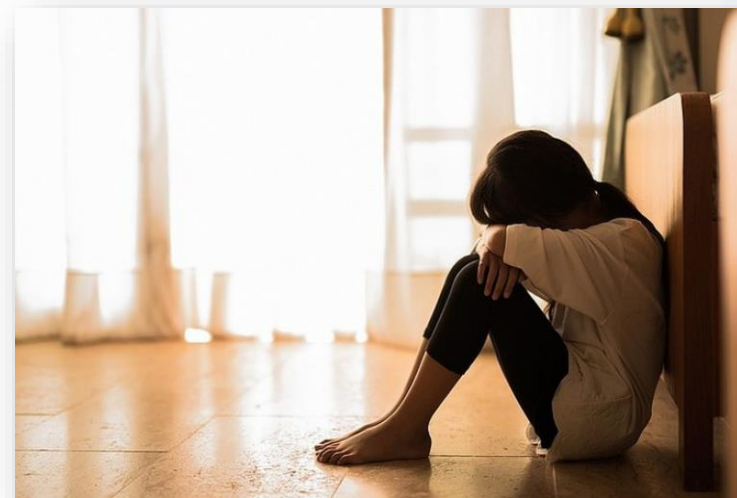
1

БУЛЛИНГ СРЕДИ ДЕТЕЙ В УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ



2

СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ



Тренинг «Учительский стресс»

мой ежедневный стресс на работе – это...



Подумайте о факторах стресса на работе и ситуациях которые вызывают у Вас сильные реакции, сильно истощают

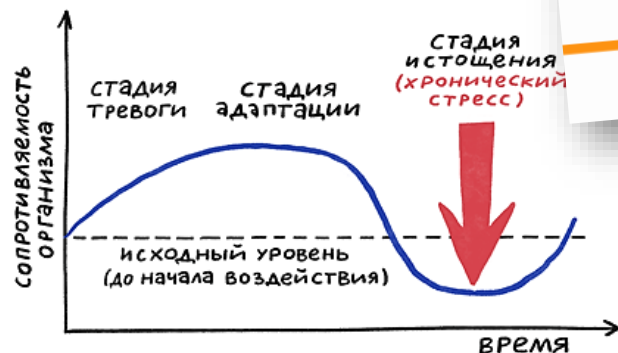
Забота педагога о себе



«Бей», «беги» или «замри»



Стадии стресса

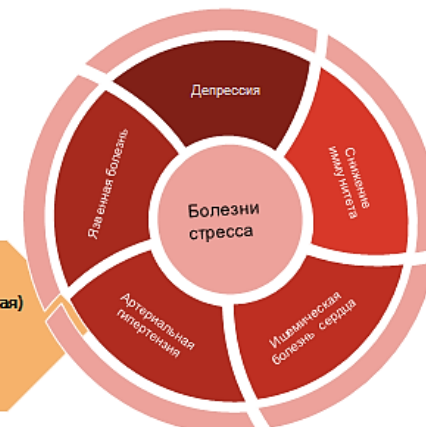


Самопомощь – это та помощь, которую человек в стрессовой ситуации предоставляет себе самостоятельно и преодолевает проблемы без участия других.

Реакции организма на стресс

Вегетативная система.
Состоит из симпатической нервной системы (реакция «бей», «беги» или «замри»), парасимпатической нервной системы (отвечает за отдых, восстановление, пищеварение).

Нейроэндокринная (гормональная) отвечает за гормоны стресса – кортизол, адреналин.



Тренинг «Учительский стресс»

Модель баланса



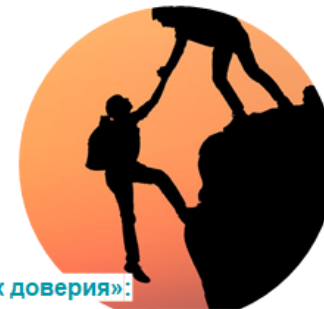
Носсарт Пезешьян — врач, психотерапевт иранского происхождения, основатель позитивной психотерапии.



ПЛАН БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

ИНСТРУКЦИЯ

«Человек доверия»



В профессиональном кругу важно иметь «человека доверия», который будет достаточно близким, чтобы в сложной ситуации можно было обратиться к нему.

Желательно, чтобы педагог мог построить несколько таких связей в профессиональной среде где и он также будет для кого-то «человеком доверия».

«Человек доверия»:

- ✓ может внимательно выслушать;
- ✓ не осуждает;
- ✓ проявляет эмпатию;
- ✓ знает о ваших ресурсах и особенностях;
- ✓ помогает искать новые ресурсы.

Упражнение «МОИ РЕСУРСЫ»

Ресурсное состояние — это то, что регулярно наполняет человека радостными эмоциями и энергией.

Это могут быть физические удовольствия (сон, спорт, еда, танцы и прочее) и психологические / духовные активности (книги, творчество, рисование, музыка, встречи и разговоры с друзьями).



На что я люблю смотреть...
Что мне нравится слушать... и слышать...
Любимые ощущения...
Запахи, которые мне нравятся...
Любимые вкусы...



7 мин

Помощь коллеге в стрессовой ситуации

Если вы видите, что ваш коллега переживает стрессовую ситуацию, расстроган, рассержен и т.п.:

- * не торопитесь и не пытайтесь «быстро помочь»;
- * если у вас нет на это достаточно времени, дайте коллеге понять, что вы увидели ее стрессовое состояние, простыми фразами («я вижу что, что-то случилось», «я смогу поддержать тебя тогда-то», «я расстроена что не могу помочь тебе прямо сейчас, но я буду доступна вечером»;
- * не говорите что-то вроде: «Я знаю, что надо делать!» или «Не расстраивайся, ты все сделала правильно!», или «Все будет хорошо, почему ты так сильно переживаешь?» Такая помощь транслирует оценочные суждения, обесценивание, и не опирается на эмпатию;
- * предоставьте скорую помощь на примере «Аптечки ресурсов». Нужно хорошо знать о ресурсах коллеги и напомнить ей о дополнительных активностях, которые помогают быстро восстановиться;
- * предложите поговорить позже вдвоем в конкретное время в течение дня.

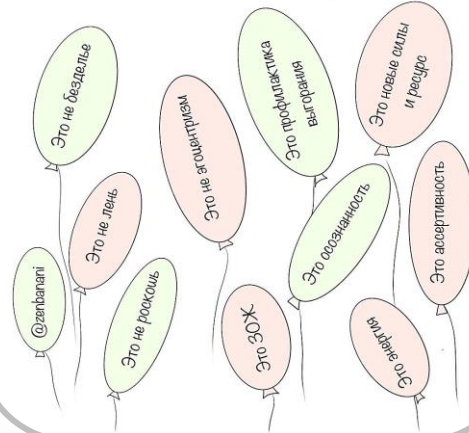
Аптечка самопомощи

Техника Дыхания «5 пальцев»

1. Растопырь пальчики на одной руке
2. Указательный палец другой руки установи в начало большого пальца
3. Сделай глубокий вдох вместе с движением указательного пальца к вершине большого
4. Когда дойдёшь до вершины медленно начинай делать выдох проводя указательным пальцем вниз
5. Дыши ровно и медленно и повтори столько сколько нужно по всем пальчикам



Отдых и забота о себе -
Это твоё право на здоровье



ЧТО ДЕЛАТЬ?



Сжимай и
разжимай кулаки



Подделай физические
упражнения в течение
15-20 минут



Надуй щеки и с силой
выдувай воздух со звуком

А когда эмоция утихнет
принимай решения и
действуй!

БЕЙ!



ВДОХ
1-2-3-4



ВЫДОХ
1-2-3-4

Задержка дыхания

1-2-3-4

Задержка дыхания

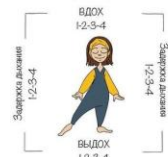
1-2-3-4

©ZENBANANI

ЧТО ДЕЛАТЬ?



Попрыгай или
побегай на месте



Сделай «квадратное
дыхание» в течение 2 минут



Сделай интенсивные махи
руками вверх-вниз и
влево-вправо

А когда эмоция утихнет
принимай решения и
действуй!

БЕГИ!

ЧТО ДЕЛАТЬ?



Сделай шаг назад



Сильно-сильно потряси
всем телом - «вотрясаю»



Оцепеней/ замри ещё сильнее.
Взгляд стеклянный, дыхание на
стоп, не шевелись

А когда эмоция утихнет
принимай решения и
действуй!

ЗАМРИ!

Техника заземления при тревоге

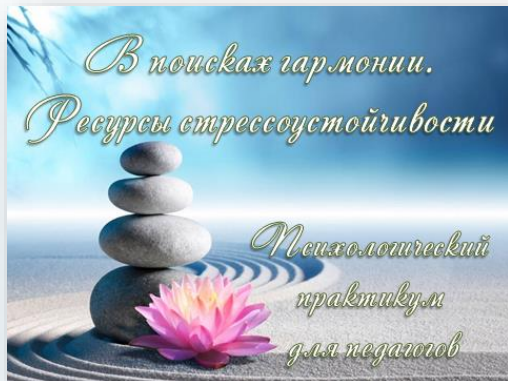
- 5 Предметов которые ты видишь
- 4 Твоих ощущения
- 3 Звук, которые ты слышишь
- 2 Запаха, которые ты вдыхаешь
- 1 Хорошая мысль о тебе



©zenbanani

Психологический практикум для педагогов

«В поисках гармонии.
Ресурсы стрессоустойчивости»



«Магия числа 7.
Закон октав»



ТРЕНИНГ ПО ОПТИМИЗАЦИИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО МИКРОКЛИМАТА
В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ
«ТЕРРИТОРИЯ – ШКОЛА»



«Психологический климат
в коллективе
«Территория – школа»

Психологический практикум
для педагогов



«Давайте учиться
не гореть»

«Рецепты настроения
уставшим педагогам»



«Создай себе настроение»



«Погода в школе»

Стресс и его последствия напрямую влияют на учителей. Уставший, истощенный и выгоревший учитель в первую очередь нуждается в поддержке.



Учитель в ресурсном состоянии, отдохнувший и активный - полон творческих идей, энергии и открыт к детям, может эффективно учить, заботиться и поддерживать!

Школа – это не мучение, не проклятие, не ад.

*Школа – это знания, друзья, первая любовь,
запах новых учебников и тетрадей, беготня на переменках,
ароматные булочки из столовой.*

*Школа – это безопасное место, пространство доверия,
где каждому хорошо и спокойно,
где никто не испытывает эмоционального напряжения
и негативных переживаний,
ни учащиеся, ни учителя.*

ПРОГРАММА «ШКОЛА КАК ПРОСТРАНСТВО ДОВЕРИЯ»

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!