



1+2=3



АВГУСТОВСКИЙ ПЕДСОВЕТ 2026

Треугольник опоры: психологический климат школы как общая ответственность

ВКонтакте



MAX



Обучающий семинар-практикум



БЛОК 1. Педагоги Кто поддерживает поддерживающих?

Признаки и профилактика профвыгорания. Техники экстренной самопомощи. Практика: «Карта ресурсов педагога». Поддержка педагога при взаимодействии с «трудными» учениками и родителями: школьный план действий, супервизии, консультации.



БЛОК 2. Родители От оппонентов к союзникам

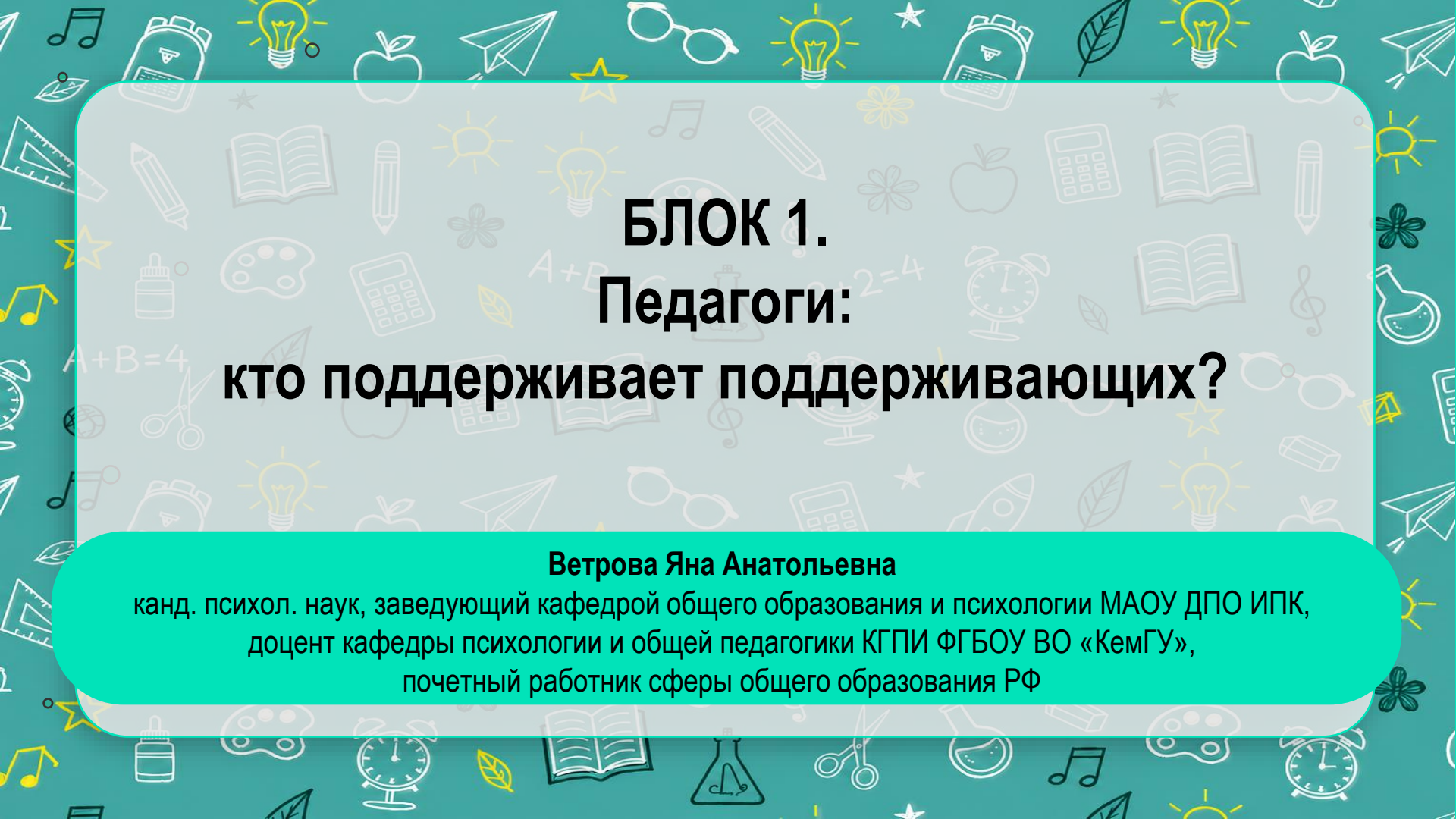
Барьеры в общении «школа – семья». Экспресс-диагностика родительских ожиданий и страхов: анкета-минутка «Что я жду от школы?» Практика: ролевая игра «Разговор с агрессивным, тревожным, пассивным родителем». Безопасные форматы обратной связи (анонимные опросы, родительские гостиные).



БЛОК 3. Учащиеся Быть рядом: пространство поддержки

Психологически безопасная среда глазами учащегося. Маркеры травли, изоляции, тревоги в классе. Навыки отражения вербальных атак: игра «Психологическое айкидо». Сопровождение подростков в кризисных состояниях: техника «Линзы мышления». Развитие навыков коммуникации внутри группы: сюжетная игра «Остров».

Блок 4. Система: соединяем три стороны



БЛОК 1. Педагоги: кто поддерживает поддерживающих?

Ветрова Яна Анатольевна

канд. психол. наук, заведующий кафедрой общего образования и психологии МАОУ ДПО ИПК,
доцент кафедры психологии и общей педагогики КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»,
почетный работник сферы общего образования РФ

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

- ПВ – закономерное состояние специалиста в профессиональной деятельности (свойственно представителям всех профессий, особенно сферы: образования, здоровья и социального обслуживания).
- ПВ – результат того, что нет выхода на новую ступень профессионализма (исчерпан запас профессиональных ЗУНов, рассчитанный на определенный период профессиональной деятельности, необходимо развитие новых компетенций).
- ПВ – результат постоянных или периодических эмоциональных нагрузок, связанных с интенсивным взаимодействием с людьми.

ФАКТОРЫ ПВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

1 «Проблемы взаимодействия»

трудности общения и взаимодействия с некоторыми коллегами, родителями, учениками

5 «Профессиональный имидж»

образ профессии у общественности, шансы профессиональной карьеры, заработная плата, ожидания общества от результатов деятельности

2 «Инспекторский контроль»

обновление законов, выход документов, приказов, постановлений, распоряжений; служебные проверки

6 «Коллектив»

социально-психологический климат в коллективе (обмен опытом, согласие в решении задач, межличностная поддержка, система наставничества)

3 «Рамки условий»

неудачное расписание (режим работы), чрезмерные нагрузки, давление сроков, перенос, внезапно возникающие события

7 «Административное руководство»

стиль и технологии управления, мотивации и стимулирования сотрудников

4 «Личное»

расхождение между представлениями о профессии и должности, идеалами и реальностью, чувство неудовлетворенности

8 «Квалификация»

профессиональная компетентность; необходимость постоянного обучения, повышения квалификации, развития новых навыков

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ: признаки

Психофизиологические (физические):

- & Постоянная усталость, не проходящая даже после полноценного отдыха;
- & нарушения сна (бессонница/сонливость);
- & частые головные боли, особенно в конце рабочего дня;
- & снижение иммунитета, частые простудные заболевания;
- & изменения в пищевом поведении (отсутствие аппетита/переедание);
- & хронические боли в спине, шее и плечах;
- & состояние постоянного напряжения.

Поведенческие признаки:

- & избегание общения, стремление к уединению;
- & прокрастинация (откладывание важных задач);
- & изменение режима дня и сна;
- & злоупотребление алкоголем или сигаретами, переедание либо отсутствие аппетита;
- & неадекватная критика окружающих;
- & стремление сократить нагрузки, которые требуют эмоциональных вложений.

КОМПОНЕНТЫ ПВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

Н. ВОДОПЬЯНОВА, Е. СТАРЧЕНКОВА

1. **Эмоциональное выгорание** – чувство постоянного эмоционального напряжения, отсутствие ресурсов для осуществления деятельности (сниженный эмоциональный фон, равнодушие или эмоциональное перевозбуждение, агрессия).
2. **Деперсонализация** – деформация отношений, стремление относиться к окружающим людям (коллегам, ученикам) отстраненно, без сочувствия (повышение зависимости от других или негативизм, циничность отношению к другим).
3. **Редукция личных достижений** – тенденция к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, негативизм относительно своих возможностей и обязанностей по отношению к другим.



Синдром выгорания в профессиях системы «человек – человек»

Цель методики: определить, как люди профессий типа «человек – человек» рассматривают свою деятельность и людей, с которыми они сотрудничают.

Инструкция: вам будут представлены утверждения относительно Вашей работы. Если у вас не было такого чувства/состояния, отметьте позицию – никогда (0 баллов), если у вас было такое чувство, укажите, как часто Вы его ощущали (балл от 1 до 6).

- 0 – никогда
- 1 – очень редко
- 2 – редко
- 3 – иногда
- 4 – часто
- 5 – очень часто
- 6 – всегда



Синдром выгорания в профессиях системы «человек - человек»

РЕЗУЛЬТАТЫ

Ключ

Шкала	Номер утверждения	Сумма баллов (макс.)
Эмоциональное истощение	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20	54
Деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22	30
Редукция личных достижений	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	48

Уровни выгорания

Шкала	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Эмоциональное выгорание	0 – 16	17 – 26	27 и больше
Деперсонализация	0 – 6	7 – 12	13 и больше
Редукция личных достижений	39 и больше	38 – 32	31 и меньше

ПРОФИЛАКТИКА ПВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

ЗАБОТА О СЕБЕ



- ⌚ Определение смыслов, целей и ценностей профессиональной деятельности
- ⌚ Навыки эффективной коммуникации
- ⌚ Овладение приемами и навыками контроля за эмоциональным состоянием (саморегуляция)
- ⌚ Поддержание хорошей физической и ментальной формы (ЗОЖ)
- ⌚ Супервизия и наставничество в профессиональной деятельности
- ⌚ Технологии поддержки

КАРТА РЕСУРСОВ ПЕДАГОГА

Технология «Бензоколонка»

Запишите все то, от чего Вы получаете удовольствие (удовлетворение).



Это могут быть люди, события, мероприятия, активности, виды досуга и отдыха и т.п.



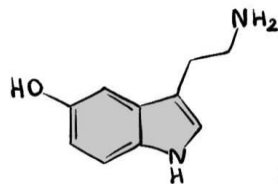
ПОДКЛЮЧАЕМ ТЕЛО

Серотонин
гормон счастья

медитация

природа

музыка



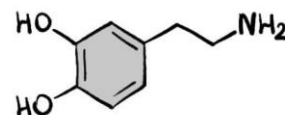
дневник

солнечный свет
и тепло

Дофамин
нейромедиатор
«Вознаграждения»

празднование
победы

здоровый
сон



Вкусная и
полезная еда

забота
о себе

РЕСУРСЫ (СИСТЕМА САМОПОДДЕРЖКИ)

* Планируем день, неделю, месяц, год исходя из задач и необходимой поддержки

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота

СКОРАЯ ПОМОЩЬ

ЕСЛИ НУЖНА ПОДДЕРЖКА

- Что делать: Обнять себя крепко, положив руки на плечи. Подержать 3-5 минут.
- Что дает: активизирует выработку гормона окситоцина (гормон «счастья») – тело получает сигнал о безопасности.



ЕСЛИ СЕРДЦЕ ВЫПРЫГИВАЕТ ОТ ТРЕВОГИ

- Что делать: Найти пульс на запястье. Синхронизировать с ним дыхание. 4 удара – вдох, 4 удара – задержка дыхания, 4 удара выдох.
- Что дает: ритмичное дыхание синхронизирует работу сердца и блуждающего нерва, включая парасимпатическую нервную систему «успокойся и переваривай».



СКОРАЯ ПОМОЩЬ

ЕСЛИ В ГОЛОВЕ «ВИХРЬ МЫСЛЕЙ»

- Что делать: Смотреть вдаль, сфокусировав взгляд на кончике носа 1-2 минуты, если есть возможность – то смотреть на горизонт.
- Что дает: перезагрузка зрительного нерва, заставляет мозг переключиться с внутреннего диалога на внешнюю фокусировку.



ЕСЛИ РАЗРЫВАЕТ ОТ ЗЛОСТИ

- Что делать: Сжать кулаки изо всех сил на 10 секунд, затем расслабить (повторить 5 раз).
- Что дает: выход физического напряжения.



СКОРАЯ ПОМОЩЬ

ЕСЛИ ЧУВСТВУЕМ СТЫД И ВИНУ

- Что делать: Разуться. Поставить обе стопы на пол, растопылив пальцы. Постоять 3-5 минут.
- Что дает: снижает активность миндалевидного тела (центр страха и тревоги) и возвращает ощущение «я здесь и сейчас».



ЕСЛИ НЕ МОЖЕМ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ

- Что делать: Закрыть глаза. Мысленно представить 1-ый вариант. Проследить куда отклонилось тело вперед или назад.
- Что дает: телесный интеллект подскажет верный ответ (реакция вегетативной нервной системы) наклон вперед – да, наклон назад – нет.



СКОРАЯ ПОМОЩЬ

ЕСЛИ ЧУВСТВУЕМ ПУСТОТУ И ОТСУЖДЕНИЕ

- Что делать: Медленно провести ладонями от ключиц до низа живота, слегка надавливая (несколько раз).
- Что дает: тактильная стимуляция центральной линии тела стимулирует срединный нерв и помогает «вернуться в себя», ощутить границы.



ЕСЛИ НУЖЕН ОТДЫХ

- Что делать: «Поза морской звезды». Лечь на пол без подушки. Руки и ноги раскинуть в стороны. Полежать так 5-10 минут.
- Что дает: снимает напряжение с мышц, выравнивает позвоночник, сигнализирует мозгу «опасности нет, можно расслабиться».



СКОРАЯ ПОМОЩЬ

ЕСЛИ СТРЕСС или ПОТЕРЯ СВЯЗИ С РЕАЛЬНОСТЬЮ

Что делать:

- Найти и назвать: 5 вещей, которые видишь; 4 вещи, которые можно потрогать; 3 звука, которые слышишь, 2 запаха, которые чувствуешь, 1 вкус, который ощущаешь.

Что дает: заземление, возврат к ощущению «здесь и сейчас».

- Прикусить кончик языка. Сфокусироваться на этом ощущении 1-2 минуты.

Что дает: легкая боль – возвращает в настоящее.

- Приложить к запястью кусочек льда на 30-60 секунд или зажать правую ноздрю

Что дает: снижение уровня гормона кортизола = уменьшение чувства тревоги.

- Дышать 1-2 минуты через правую ноздрю.

Что дает: активизацию левого полушария = логика и рациональность.

Школьный план действий: учитель и «трудные» дети

Мотивы нежелательного поведения

- 1) привлечение внимания
- 2) власть
- 3) месть
- 4) избегание неудачи



ПРИВЛЕЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ

Цель: получить особое внимание учителя; хотят быть в центре внимания; мешают учителю вести урок, а ребятам – слушать и понимать учителя.

Активная форма: делает то, что отвлекает внимание учителя и класс (опаздывает на урок, стучит карандашом по парте, вертится, разговаривает, подзывает учителя, просит подсказать).

Пассивная форма: поведение «в-час-по-чайной-ложке», все выполняется максимально медленно.

Что делать: минимизация внимания; разрешающее поведение (стучим 1 минуту); неожиданное поведение (тон голоса, громкий звук); отвлечение внимания ученика (вопрос, одолжение); поощрение желательного поведения (благодарность, имя на доске или в тексте объяснения темы).

ВЛАСТЬ

Цель – быть главными; установить свою власть и авторитет над учителем и всем классом.

Активная форма: нарушают установленный в классе порядок, проявляют вспышки негодования, хамят; идут на конфронтацию и нагнетают напряженность; предлагают нелогичные обоснования отказа от выполнения задания;

Пассивная форма: тихое непослушание (отказ от деятельности, невыполнение задания, обещает и вежливо отвечает, но продолжает делать свое).

Что делать: признайте силу (авторитет) ученика; озадачьте ученика или делегируйте ему полномочия, уберите зрителей (перенесите обсуждение вопроса, назначьте время); смените тему.

МЕСТЬ

Цель – мечь за реальную или вымышленную обиду (мстить кому-то из учителей, ребят или всему миру).

Мечь не всегда начинается с осознанной обиды, это может произойти неосознанно (случайно).

Активная форма: прямые физические акты насилия – подкладывание кнопок, драки; не прямые (ломают, режут стул/стол, портят одежду, воруют, вырывают страницы); психологические акты насилия (оскорбления, хамство).

Пассивная форма: отчужденное избегание (замкнутость, угрюмость, неконтактность).

Что делать: выявить причину, наладить доверительные отношения, организовать помощь и поддержку.

ИЗБЕГАНИЕ НЕУДАЧИ

Цель – чтобы все оставили их в покое, «ничего неделание», из-за боязни потерпеть неудачу, не соответствия требованиям учителей, родителей. Изоляция, неприступность, «непробиваемость». Низкая мотивация и успеваемость.

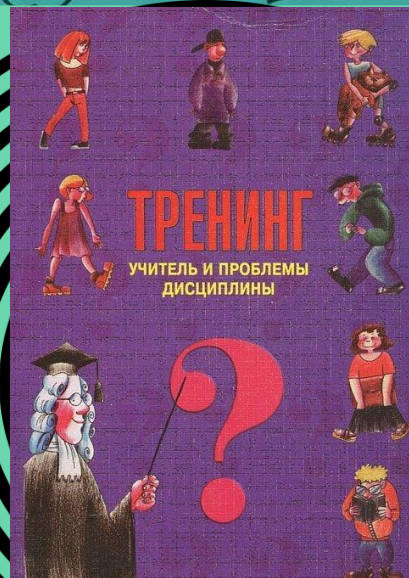
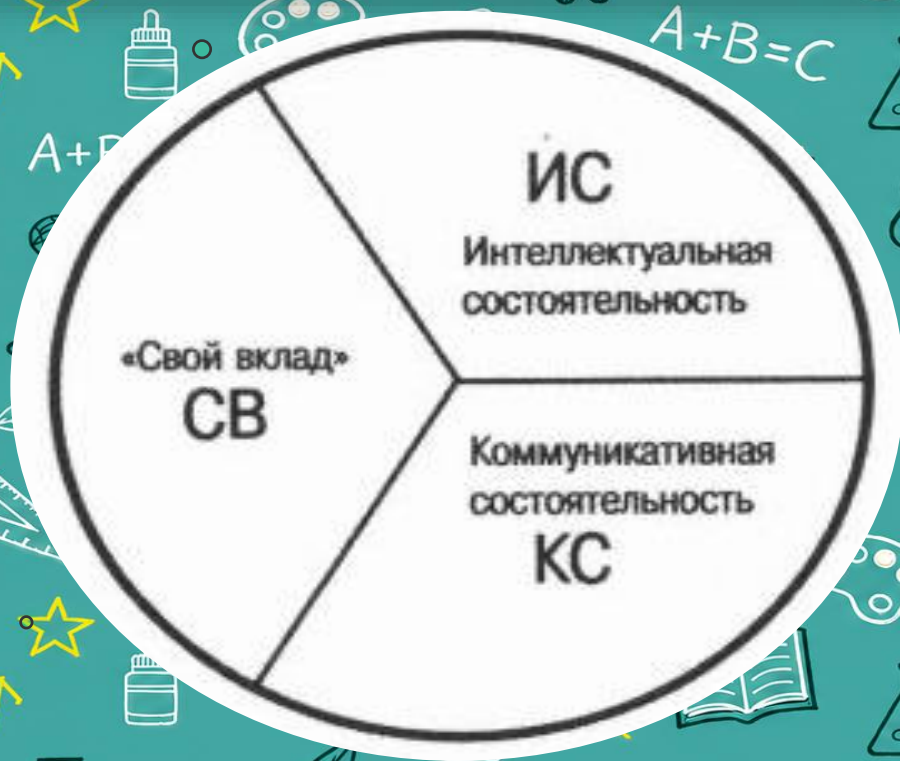
Активная форма: гнев, истерика (младшие школьники кричат, плачут, брыкаются, рыдают; старшеклассники хлопают крышкой парты, бросают учебник, бормочут ругательства – эмоциональным взрывом отвлекают себя от очевидной неудачи).

Пассивная форма: откладывание на потом; не доведение до конца; временная неспособность; медицинские диагнозы.

Что делать: индивидуальный подход – устранить пробелы, потом двигаться дальше, специальная организация учебной деятельности. репетиторство и домашних заданий.

Поддержка желательного поведения (мотивация)

СТРУКТУРА УЧЕНИЧЕСКОГО СЧАСТЬЯ



С.В. Кривцова. Учитель и проблемы дисциплины, изд-во «Генезис»

Внесение собственного вклада в общее дело

Стратегии	Техники
1) Поддержка личного вклада ученика в процесс улучшения жизни своего класса	• Приглашение учеников к помощи вам в решении различных задач • Организация учебной деятельности на основе ученических предпочтений (выбора) • Принятие правил вместе с учениками
2) Оказание моральной поддержки ученикам, которые стараются помочь другим	• Ученическое репетиторство и взаимопомощь • Выражение учениками признания и одобрения друг другу: аплодисменты, поощрительные утверждения, письменные посвящения, одобрительные пароль

Интеллектуальная состоятельность

Стратегии	Техники
1) Ошибка – это нормально	• Рассказы об ошибках; ценность ошибки; минимизация последствий ошибки
2) Вера в успех	• Подчеркивание любого улучшения и вклада • Акцент на сильных сторонах • Демонстрация веры в ученика • Признание трудности заданий и ограничения по времени
3) Концентрация на успехах	• Анализ ситуаций успеха • Повтор и закрепление успеха
4) Признание достижений	• Наклейки, звезды, награды, медали, альбомы достижений, выставки, признание, самопрезентация

Коммуникативная состоятельность

Стратегии	Техники
1) Принятие	• Принимать того, кто делает, а не то, что сделано. • Принимать личностные особенности ученика.
2) Внимание	• Приветствие, выслушивание • Знаки внимания
3) Уважение (признание)	• «Я» - высказывания • Фокус на настоящем • Карточки-признания
4) Одобрение	• Одобряющие высказывания в адрес учеников
5) Теплые чувства	• Слова • Действия

Алгоритм ШПД

1. Обозначить учеников с проблемным поведением
2. Описать проблемное поведение ученика
3. Определить мотив проблемного поведения ученика
4. Подобрать и применять меры экстренного педагогического воздействия
5. Подобрать и применять меры поддержки желательного поведения
6. Включить в ШПД всех педагогов (при необходимости – родителей)

БЛОК 4. Система: соединяем три стороны

Пример циклограммы на учебный год

Месяц	Педагоги	Родители	Учащиеся
Сентябрь	Диагностика тревожности, климата	Анкетирование (не более 5 вопросов)	Диагностика тревожности, климата
Октябрь	Тренинги «Саморегуляция», «Решение конфликтов»	Родительская гостиная: «Подростковый кризис»	Тематические классные часы
Ноябрь	Супервизия, групповые консультации	День открытых дверей для родителей	Акция «Неделя добрых дел»
Декабрь	«Комната восстановления» (запуск)	Пост/ролик «Как говорить с ребёнком об оценках»	Дыхательные практики перед контрольными
Январь	Группа взаимоподдержки	Вебинар «Детская тревога: как помочь»	Игры на сплочение
Февраль	Супервизия, групповые консультации	Тренинг «Активное слушание»	«Ящик доверия» — сбор обратной связи
Март	Индивидуальная диагностика выгорания	День открытых дверей для родителей	Акция «Скажи спасибо однокласснику»
Апрель	Повторная диагностика + анализ динамики	Повторное анкетирование + анализ динамики	Повторная диагностика + анализ
Май	Итоговый педсовет + рекомендации	Итоговая родительская встреча	Праздник класса «Наши достижения»

Индивидуальные консультации в течение года

ТРЕУГОЛЬНИК ОПОРЫ



Анкета обратной связи





МАОУ ДПО «ИНСТИТУТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ»

АДРЕС:

654041, г.Новокузнецк, ул.Транспортная 17

НАШИ КОНТАКТЫ

телефон : 8 (3843) 73-75-00

email : ipknk@yandex.ru

ВКонтакте



MAX



Наш сайт

