

**Сборник материалов муниципального ресурсного центра по
методическому сопровождению работы по профилактике деструктивных
форм поведения школьников в образовательных учреждениях г.
Нижний Тагил**

Нижний Тагил, 2023 г.

«Профилактика аутоагрессивного поведения детей и подростков: работа с педагогами, родителями»

В сентябре прошлого года состоялось заседание Городского методического объединения педагогов-психологов, посвященное теме «Профилактика аутоагрессивного поведения детей и подростков: работа с педагогами, родителями», а также основным направлениям работы в 2022-2023 учебном году.

С докладами на совещании выступили педагоги-психологи нескольких образовательных учреждений Нижнего Тагила. Педагог-психолог «ЦО №1», руководитель ГМО педагогов-психологов Н.В. Юрлова рассказала об особенностях аутоагрессивного поведения школьников. И.Н. Григорьева, педагог-психолог школы №9, поделилась опытом организации позитивной профилактики в рамках внеурочной деятельности психолога. Также о своей работе в данном направлении рассказали представитель администрации школы №69 Т.Л. Корепанова, педагог-психолог Н.Е. Лобурец и педагог-психолог МАОУ лицей №39 Л.В. Фурман.

В заключение участники совещания обменялись мнениями и наметили планы совместной работы.

«Обобщение опыта работы по организации волонтерской деятельности»

В соответствии с планом работы Муниципального ресурсного центра по повышению качества профилактики деструктивных форм поведения школьников состоялся семинар для педагогов-психологов «Обобщение опыта работы по организации волонтерской деятельности».

Своими наработками в данном направлении поделились специалисты МАОУ Гимназия №86 и «ЦО №1». Первое учебное заведение представили советник по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями Копылова Е.В. и педагог-психолог Пиценко Н.В.

Педагоги-психологи МБОУ СОШ «ЦО №1» Юрлова Н.В. и Костина Е.Е. рассказали о развитии волонтерского движения в нашей школе. Кроме того, Елена Евгеньевна рассказала об интереснейшем опыте работы ГДМ по организации деятельности городского отряда волонтеров, который объединил учащихся различных школ.

«Профилактика СЕЛФ-ХАРМа и других аутоагрессивных действий у подростков»

В соответствии с планом работы Муниципального ресурсного центра по повышению качества профилактики деструктивных форм поведения школьников состоялся семинар для педагогов-психологов «Профилактика СЕЛФ-ХАРМа и других аутоагрессивных действий у подростков».

О своем опыте работы в этой сфере рассказал врач-психиатр, врач-психотерапевт высшей категории, руководитель АНО «Центр семейной терапии и консультирования» Дмитрий Винокуров. Он назвал причины возникновения самоповреждающего поведения, охарактеризовал виды, подробно остановился на особенностях комплексной работы с такими детьми. Участники семинара смогли задать Дмитрию Александровичу свои вопросы и поделиться своим видением проблемы.

«Профессиональная ориентация обучающихся в работе школьного психолога»

Состоялся семинар для педагогов-психологов «Профессиональная ориентация обучающихся в работе школьного психолога». С докладами на мероприятии выступили педагог-психолог МАОУ Гимназия №86 Н.В. Пиценко, а также педагоги-психологи «ЦО №1» Е.Е. Костина и Н.В Юрлова.

Н.В. Пиценко рассказала об особенностях системы психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения школьников. Она поделилась опытом сотрудничества с различными учебными заведениями и организациями, куда для прохождения профессиональных проб гимназисты приходят на экскурсии и мастер-классы. Кроме того, Пиценко Н.В. и Юрлова Н.В. поделились с коллегами полезными ссылками на Интернет-ресурсы, которые помогут сделать профориентационную работу более интересной.

О своем опыте внеурочной деятельности по программе «Профессиональное самоопределение школьника» рассказала Е.Е. Костина. Так, в частности, она предложила вниманию слушателей вопросы для самоанализа, задавая себе которые учащиеся могли бы определить для себя наиболее интересные профессиональные сферы. Помимо этого, Елена Евгеньевна представила каталог интерактивных игр, которые помогают ребятам в самоопределении, учат взаимодействовать в команде, развивать креативное мышление и презентовать себя.

Особенности системы психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся гимназии



Пиценко Наталья Валерьевна,
педагог-психолог МАОУ Гимназии № 86,
куратор проекта «Инновационная модель
профессиональной ориентации
обучающихся гимназии с 1 по 11 класс:
«Гимназия как пространство
профессиональных проб и социальных
практик»

Идеология (миссия, цель)

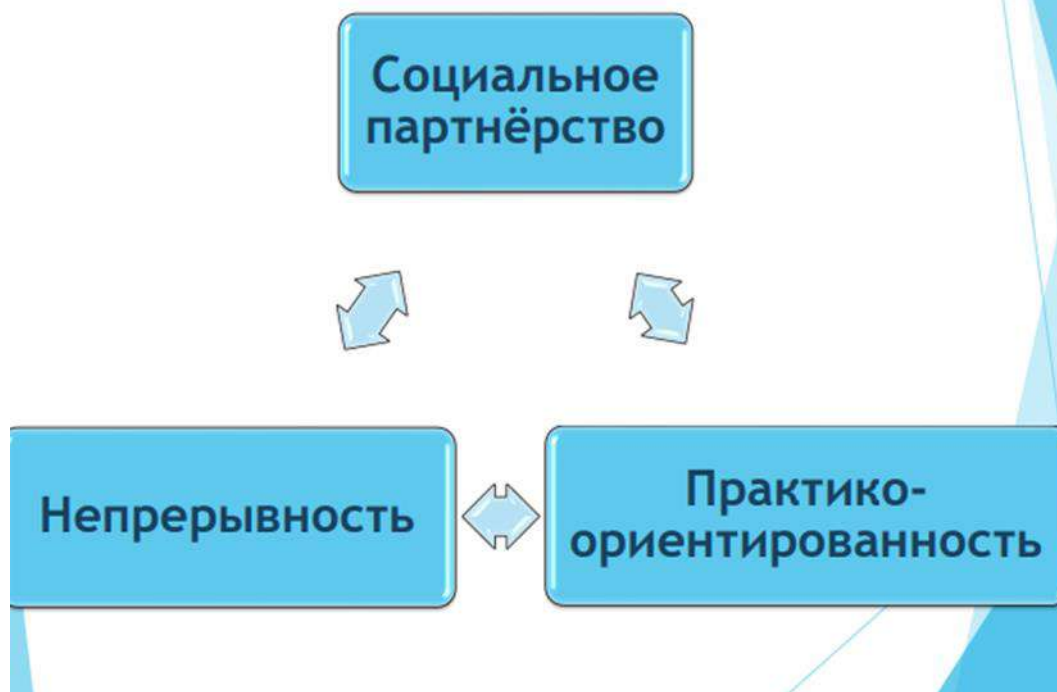
- зачем?

- ▶ «Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины».

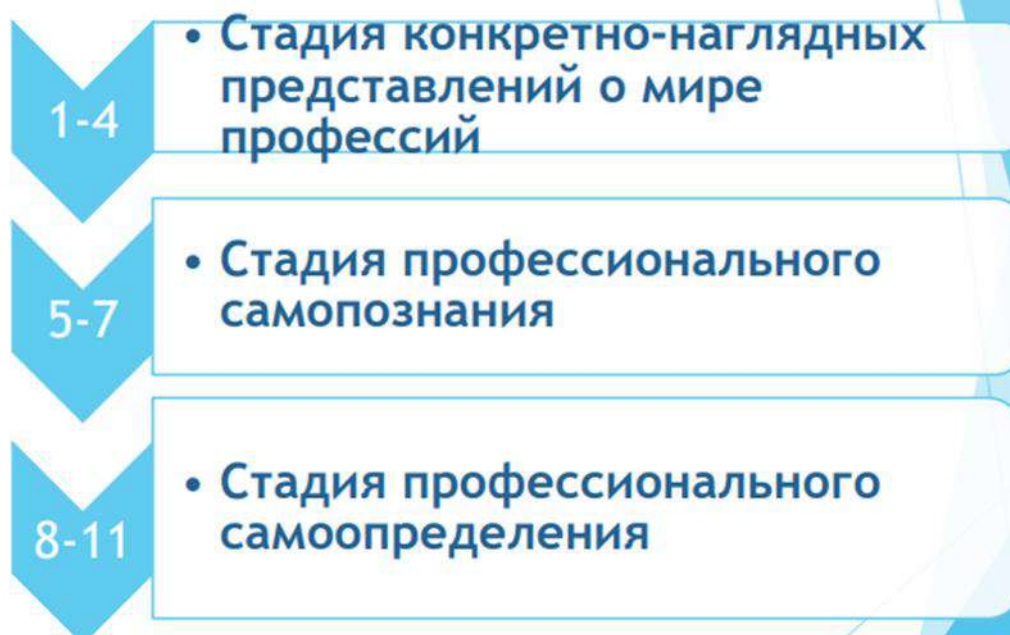
Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025г.

- ▶ Цель реализации основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ Гимназии № 86: становление и развитие личности обучающегося в ее самобытности и уникальности, осознание собственной индивидуальности, появление жизненных планов, готовность к самоопределению.

ПРИНЦИПЫ СОВРЕМЕННОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ



НЕПРЕРЫВНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ



8 (800) 555-41-04
www.navigatum.ru

НАВИГАТУМ

ПОБЕДИТЕЛЬ ФЕСТИВАЛЯ КИНО «ЧЕЛОВЕК ТРУДА» 2016

ВСЁ О МИРЕ ПРОФЕССИЙ И ТРУДА
ДЛЯ МАЛЫШЕЙ | ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ | ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Узнать стоимость продукции

НАВИГАТУМ игровые профориентационные материалы
17,4 тыс. подписчиков

ПОДПИСАТЬСЯ

ГЛАВНАЯ ВИДЕО ПЛЕЙЛИСТЫ СООБЩЕСТВО КАНАЛЫ О КАНАЛЕ

МАЛЫШАМ И ДОШКОЛЬНИКАМ: "НАВИГАТУМ: В МИРЕ ПРОФЕССИЙ" - стихи и песни мультфильмы о

МУЛЬТСЕРИАЛ "НАВИГАТУМ: В МИРЕ ПРОФЕССИЙ" ПОЛУЧИЛ НАГРАДУ КИНОФЕСТИВАЛЯ "ЧЕЛОВЕК ТРУДА" (2016). <http://navigatum.ru/vmp> - развивающий мультсериал для малышей

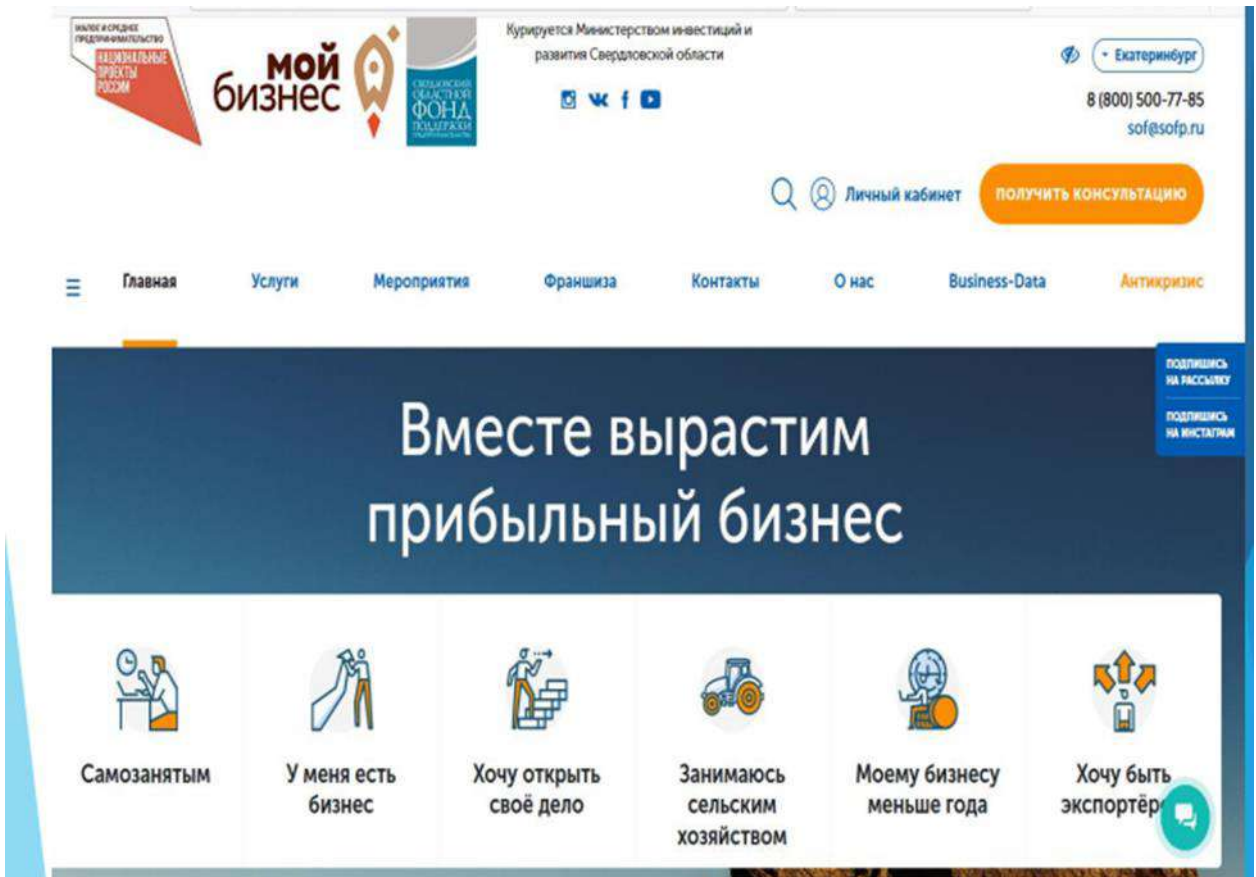
▶ ВОСПРОИЗВЕСТИ ВСЕ

<p>4:30</p>	<p>2:22</p>	<p>0:42</p>	<p>0:41</p>	<p>0:42</p>
<p>"Все профессии важны, все профессии нужны" песня...</p> <p>НАВИГАТУМ игровые профо... 281 тыс. просмотров • 5 лет назад Субтитры</p>	<p>"ПОЧЕМУ РОДИТЕЛИ ХОДЯТ НА РАБОТУ?..."</p> <p>НАВИГАТУМ игровые профо... 268 тыс. просмотров • 4 года назад</p>	<p>ПОВАР В МИРЕ ПРОФЕССИЙ - стихи...</p> <p>НАВИГАТУМ игровые профо... 44 тыс. просмотров • 4 года назад Субтитры</p>	<p>СТРОИТЕЛЬ В МИРЕ ПРОФЕССИЙ - стихи...</p> <p>НАВИГАТУМ игровые профо... 22 тыс. просмотров • 5 лет назад</p>	<p>ПРОДАВЕЦ В МИРЕ ПРОФЕССИЙ - стихи...</p> <p>НАВИГАТУМ игровые профо... 18 тыс. просмотров • 5 лет назад</p>

Где ребенку попробовать «себя в профессии»?

Профессиональная проба - это моделирование профессиональной деятельности, то есть, знакомство с профессией на практике.

<p>ТРУДОУСТРОЙСТВО Например, в каникулярное время.</p>	<p>ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОНКУРСЫ Например, хакатоны, чемпионат WorldSkills Russia (юниоры).</p>
<p>МАСТЕР-КЛАССЫ ОТ ПРОФЕССИОНАЛОВ Например, в рамках экскурсий.</p>	<p>ПРОФИОРИЕНТАЦИОННЫЕ СМЕНЫ Выездные программы, детские профильные лагеря и т.п.</p>
<p>ИГРОВЫЕ ПРОФПРОБЫ Деловые игры, квесты, кейсы и т.п.</p>	<p>ЦИКЛ ПРОФПРОБ На базе профессиональных учебных заведений или работодателей.</p>



GeekSchool – онлайн- и востребованных IT- и диджитал-навыки для детей и подростко

GeekZ
 Онлайн-конференция для старшеклассников

Путь в IT: от школы к топ-вузу

23 - 24.01 | сб-вс | 11:00

MATH_PSKGU

GAME

ИТ • ПСКОВСКИЙ ГОС

ИНСТИТУТ МАТЕМАТИЧЕСКОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ И ИГРОПРАКТИКИ



"Золотое сечение" приглашает школьников на онлайн-лекции по журналистике и шахматам



Журналистика большого города: аудитории, жанры, стили

Интервью как метод работы журналиста и как продукт его творчества

Белькин Виктор Николаевич
Профессиональный журналист,
корреспондент, пресс-секретарь
в области культуры, теле- и радиожурналист,
преподаватель журналистики в области культуры,
общественной жизни и спортивной жизни. 1980г.

https://www.youtube.com/playlist?list=PLDeQcidOZtfffTpiV2_zLc_qSV_YDr3zWk

Введите запрос

Проект "Профпогружение"
Череповец
50 видео • Обновлено 13 нояб. 2023 г.

Вы сможете ставить отметки "Нравится", писать комментарии и подписываться на каналы.

Войти

Навигатор

- В тренде
- Музыка
- Фильмы
- Трансляции
- Видеоигры

- 1 Профпогружение №5: повар
Череповец • 6 лет назад • 1,2 тыс. просмотров
7:35
- 2 Профпогружение №4: вальцовщик
Череповец • 6 лет назад • 5,7 тыс. просмотров
6:42
- 3 Профпогружение №3: лаборант химического анализа
Череповец • 6 лет назад • 1,1 тыс. просмотров
7:43
- 4 Профпогружение №2: журналистика
Череповец • 6 лет назад • 599 просмотров
6:41
- 5 Профпогружение №1: врач-кардиолог
Череповец • 6 лет назад • 1,2 тыс. просмотров
7:54
- 6 Профпогружение №6: автомеханик
Череповец • 6 лет назад • 1,2 тыс. просмотров
7:34

«Методы работы с семьей по профилактике психоэмоциональных расстройств. Самоповреждения у подростка, консультирование»

Состоялся семинар для педагогов-психологов «Методы работы с семьей по профилактике психоэмоциональных расстройств. Самоповреждения у подростка, консультирование». Он продолжил серию встреч, посвященных профилактике аутоагрессивных действий у подростков.

О видах, причинах возникновения самоповреждающего поведения рассказала Юрлова Н.В., педагог-психолог МСПП при МБОУ СОШ «ЦО№1». Своим опытом консультирования семей в этой сфере поделилась Костина Е.Е., педагог-психолог МСПП. Она предложила слушателям познакомиться с некоторыми методиками, которые особенно эффективны при работе с подростками, склонными к самоповреждающему поведению.

Лобурец Н.Е., педагог-психолог МАОУ СОШ №69, подробно остановилась на необходимости организации в каждой школе бригады экстренного реагирования, способной эффективно действовать при возникновении в ОУ чрезвычайной ситуации, связанной с саморазрушающими действиями подростков.

Также психологи обсудили необходимость постоянного повышения собственной квалификации в этом вопросе.

Профилактика СЕЛ-ФХАРМа и других аутоагрессивных действий у подростков. Работа в ситуации экстренного реагирования.

Юрлова Наталья Валерьевна

руководитель РЦ по повышению качества профилактики деструктивности,

ГМО педагогов-психологов

педагог -психолог МСПП МБОУ СОШ «ЦО №1»



Селф-харм

Самоповреждающее поведение (или селф-харм, от англ. self-harm) - это нанесение себе повреждений с целью справиться с тяжелыми переживаниями, болезненными воспоминаниями, ситуациями, которые трудно пережить, переживание невозможности контролировать свою жизнь.

Активация V
Чтобы активир
раздел "Парам

Селф-харм это способ:

1. выразить то, что трудно сформулировать словами
2. сделать реальными некоторые чувства и мысли
3. сделать эмоциональную боль физической
4. избавиться от невыносимых переживаний и мыслей
5. вернуть ощущение контроля
6. сбежать от травмирующих воспоминаний
7. иметь в жизни что-то, на что можно положиться
8. наказать себя - за неподобающие поведение, чувства или мысли
9. прекратить чувствовать себя оцепеневшим, отрешенным и отключенным от реальности
10. создать повод для заботы о себе и своем теле
11. выразить суицидальные мысли и намерения, не совершая их

Активир
Чтобы ан
раздел "Г

Способы самоповреждающего поведения

- Порезы
- Переедание и недоедание
- Укусы
- Ожоги
- Втыкание в себя предметов
- Удары о стены
- Передозировка
- Чрезмерные физические нагрузки
- Выдирание волос
- Участие в драках, в которых непременно будет нанесен ущерб

Актив
Чтобы ак
раздел "Г

Возможные причины

- стресс в школе или на работе
 - травля
 - беспокойство о деньгах
 - сексуальное, физическое или эмоциональное насилие
 - тяжелая утрата
 - растерянность и недоумение относительно своей сексуальности
 - разрыв отношений
 - потеря работы
 - болезнь и проблемы со здоровьем
 - низкая самооценка
 - повышение уровня стресса
 - сложные переживания (депрессия, тревога, ярость или отрешенность)
- «В моей жизни селф-харм появился, когда мне было 15 или 16. Я не помню, зачем я начала наносить себе повреждения, но тем не менее, я это делала»

Д
ч
ра

Используем все возможные ресурсы помощи ребенку

- Семья
- Специалисты
- Педагогический коллектив
- Друзья ближнего круга доверия

Ак
Чт
ра

Как помочь подростку остановить селф-харм.

- *Учимся распознавать триггеры. Триггеры - то, что запускает желание нанести себе повреждение.
- *Учимся осознавать желание нанести себе вред.
 1. Учащенное сердцебиение или чувство тяжести
 2. Сильные эмоции, например, грусть или злость
 3. Ощущение потери связи с собой и оцепенение
 4. Повторяющиеся мысли, например, "я хочу порезать"
 5. Нездоровые решения, например, уйти с головой в спорт до изнеможения, работу, чтобы ничего не чувствовать.

Ак
Чт
ра

Как помочь подростку остановить селф-харм

- * Учимся вести дневник: записывать, что было до, во время и после каждого эпизода селф-харма. Ищем закономерности
- * Учимся откладывать селф-харм. Ищем то, что способно отвлечь
- * Продумываем способы самопомощи

Ак
Что
раз

Гнев и фрустрация

1. Сделать зарядку
2. Бить подушку
3. Кричать и танцевать
4. Потрясти частью тела или предметом
5. Покусать вещь из упругого материала
6. Порвать что-то на много мелких кусочков
7. Пробежаться

Ак
Что
раз

Грусть и страх

1. Закутаться в одеяло
2. Провести время с каким-нибудь животным
3. Прогуляться на природе
4. Разрешить себе поплакать или поспать
5. Послушать успокаивающую музыку
6. Рассказать кому-то о своих чувствах
7. Помассировать руки
8. Лечь в комфортной позе, вдохнуть и медленно выдохнуть. Дышать так, чтобы выдох был длиннее вдоха, пока не почувствуете себя более спокойным
9. Посмотрите материалы по релаксации в интернете

Ак
что
раз

Потребность контролировать

1. Писать списки
2. Убраться
3. Раскидать вещи
4. Написать письмо обо всем, что чувствуете, и разорвать его
5. Посадить растения
6. Напрячь, а потом расслабить каждую мышцу

Ак
что
раз

Экстренное реагирование в кризисных ситуациях

Участившиеся в последнее время чрезвычайные и кризисные ситуации различного характера (криминогенного, техногенного и др.) остро ставят вопрос разработки и совершенствования моделей оказания психологической помощи населению. Система межведомственного взаимодействия отлажена не везде и не всегда. Бороться с кризисом приходится «точечно», собственными силами. Что взять на заметку школьной администрации?

Активна
Чтобы ак
раздел "Г

**СИСТЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ (ЭПП В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ)
предложена Е.В.БУРМИСТРОВОЙ директором центра экстренной психологической помощи МГППУ**

Модель описана в статьях:

Управление в школах №36 (419), 16-30.09.2004

МОСКОВСКИЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ, 2006, № 4

В дальнейшем данная технология предлагается в методических рекомендациях и учебно-методических пособиях до сих пор

Активна
Чтобы ак
раздел "Г

Документ, который боится пыли Как составить антикризисный план

Кризис опасен своей непредсказуемостью. Но если предотвратить его можно не всегда, то быстро отреагировать, если он, не дай бог, случился в школе, поможет слаженная работа психологической команды под руководством директора образовательного учреждения.

Активат
Чтобы акт
раздел "П

Принципы оказания специализированной помощи

- 1. Неотложность специализированной помощи.**
- 2. Предвидение дальнейшего развития расстройств**
- 3. Пролонгированность (динамичность) специализированной помощи.**
- 4. Этапность и преемственность специализированной помощи.**
- 5. Ведомственная компетенция и межведомственная координация.**
- 6. Целесообразность.**
- 7. Территориальность.**
- 8. Очередность оповещения.**
- 9. Предупреждение негативных последствий для общего качества помощи, которые могут произойти в результате стрессовых расстройств и заболеваний среди специалистов.**

Активат
Чтобы акт
раздел "П

- Образовательное учреждение может сталкиваться с разными типами кризисных ситуаций.

К некоторым типам кризисных ситуаций можно подготовиться, другие практически не оставляют времени для планирования действий. Одни бедствия случаются в стенах школы, другие - за ее пределами. Эти факторы влияют на реакцию, вызванную кризисной ситуацией. Но независимо от типа ЧС учитель сталкивается с необходимостью точного планирования действий в соответствии с характером происшествия, а также предвидением поведения учащихся.

- Эффективное поведение в ситуации кризиса уменьшает то негативное влияние, которое он (кризис) оказывает на обучение и психическое здоровье ребенка. Оно позволяет быстрее вернуться к нормальному существованию и предотвращает появление психо-социальных проблем.

Актив
Чтобы а
раздел "

Обеспечение безопасности в образовательном пространстве включает три основных типа мероприятий:

- 1) подготовку и профилактику;
- 2) непосредственные действия в чрезвычайной ситуации и
- 3) после-кризисные меры.

Американские специалисты выделяют три уровня кризисного вмешательства:

- меры, предпринимаемые для предотвращения кризиса,
- минимизация непосредственных последствий кризиса,
- долгосрочные программы для жертв, в наибольшей степени пострадавших от кризиса (*Kennedy, 1999*).

Часто перспектива отдаленных последствий травматического события, которые могут затронуть как учащихся, так и педагогический персонал, недооцениваются школьной администрацией и даже психологическими службами.

Актив
Чтобы а
раздел "

Подчеркнем, что **школьный кризис** часто **является частью регионального**. Необходима координация работы с региональными анти-кризисными подразделениями. Когда общий план разработан, можно приниматься за «прорисовку» деталей (последовательность действий, ответственные лица, технические средства и пр.) [UCLA].

Возросшая частота экстремальных, чрезвычайных и кризисных ситуаций диктует необходимость создания служб экстренной психологической помощи. На наш взгляд, с учетом имеющегося мирового опыта (Израиль, Канада, США, Финляндия, Франция и т.д.), такая служба должна включать в себя три структурных элемента:

- школьные бригады специалистов экстренной помощи (антикризисные школьные бригады), состоящие из сотрудников школы, прошедших обучение и имеющих заранее установленные обязанности и полномочия;
- антикризисные подразделения на базе образовательных учреждений для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи (группа, являющаяся посредником между региональной ресурсной группой и отдельной школьной антикризисной бригадой);
- городской центр экстренной психологической помощи, основная деятельность которого направлена на научно-методическое сопровождение и координацию деятельности антикризисных подразделений.

Ак
что
раз:

В любой кризисной ситуации ресурсы всегда ограничены. Некоторые школы могут ощущать отсутствие достаточных условий для создания собственной антикризисной бригады. Однако вряд ли сегодня школа может себе позволить не быть готовой к ЧС. Каждая антикризисная бригада должна быть готова осуществлять следующие функции:

- выстраивать системы коммуникации и контролировать слухи;
- оказывать первую помощь (медицинскую и психологическую);
- проводить работу со СМИ;
- квалифицированно помогать в эвакуации и перевозке пострадавших;
- проводить индивидуальное и групповое консультирование;
- работать с последствиями ЧС.

За каждую из указанных функций должны отвечать один-два участника бригады. Контактная информация антикризисной бригады должна быть доступна для учащихся и учителей, то есть расположена на видном месте - около телефона, на доске объявлений и пр. И, конечно, для эффективности действия необходима скоординированная работа специалистов и добровольцев. Этой цели могут служить совместные учения и тренинги.

Ак
что
раз,

- Очень важно, чтобы работа школьной антикризисной команды проводилась при поддержке внешнего консультанта, оказывающего помощь как на стадии формирования команды, ее обучения, так и при действии в ЧС (по предлагаемой нами модели, этим специалистом должен быть представитель антикризисного подразделения или городской службы экстренной психологической помощи).
- В круг вопросов, решаемых представителем антикризисного подразделения, входят консультации и поддержка школьной антикризисной бригады, оказание помощи при проведении опросов, предупреждение синдрома сгорания у членов ШАБ. Консультант может работать вместе с членами ШАБ, предоставляя возможность обучения в процессе реальной работы.
- В программу обучающих семинаров обязательно включается теоретический и практический блоки. Это прежде всего лекции, дающие представление о кризисе, знания по оценке риска суицида, техники кризисного вмешательства для разных возрастных групп. В качестве обучающих материалов могут использоваться видеозаписи консультаций, управляющие программы, ролевые проигрывания ситуаций.

Ак
Чтс
раз

Шкала оценки угрозы суицида (Ромек и др., 2004)

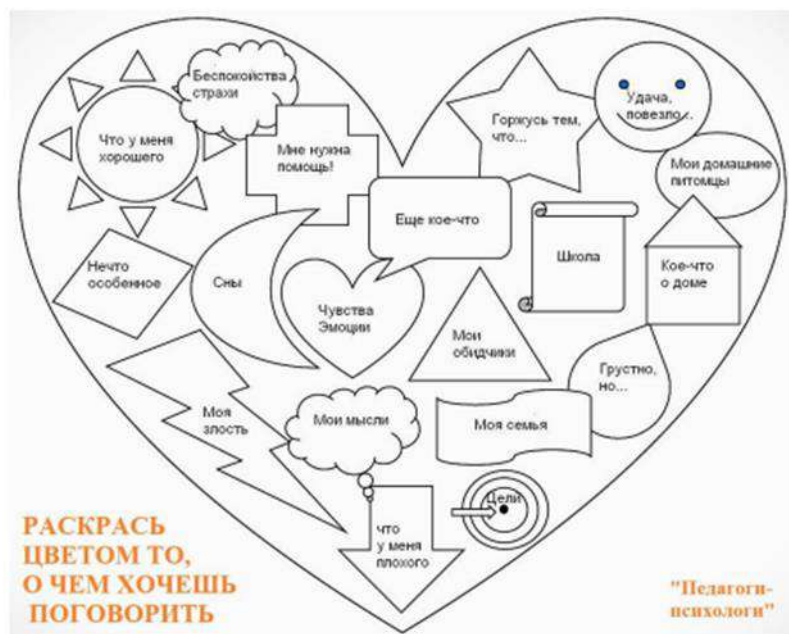
Пол	Мужской	
Возраст	12–24, 45 и выше	
Депрессия	Депрессивные состояния в прошлом, депрессия в настоящее время	
Предыдущие попытки	Да	
Зависимость от психоактивных веществ	Да	
Потеря рационального мышления	Иррациональное мышление, психотическое состояние	
Нехватка социальной поддержки	Нет семьи, друзей, круга общения	
Конкретный план	Время, место, способ	
	Летальность данного способа исполнения	
	Легкость его исполнения	
Отсутствие супруга (близкого человека)	Одинокий, овдовевший, разведенный, живущий отдельно	
Пол	Мужской	
Болезни	Хроническое заболевание, сопровождающееся сильными болями и/или утратой трудоспособности, подвижности с плохим медицинским прогнозом	
ИТОГО		
ОЦЕНКА (количество отмеченных пунктов)		
0–2	УРОВЕНЬ I	Невысокая степень суицидального риска 1
3–4	УРОВЕНЬ II	Средний уровень суицидального риска – необходима интервенция и поддержка
5–6	УРОВЕНЬ III	Высокая степень суицидального риска – необходима антисуицидальная интервенция
7–10	УРОВЕНЬ IV	Очень высокая степень суицидального риска – требуется неотложная интервенция

Ядро такой бригады могут составлять собственные сотрудники школы, обладающие навыками и качествами, необходимыми для работы в команде (Pines, 2001).

Надо заметить, что **в условиях чрезвычайной ситуации только действий школьной антикризисной бригады может оказаться недостаточно**, не говоря уже о том, что сами ее члены в первую очередь становятся жертвами ЧС. Именно поэтому **важны связи с другими представителями служб практической психологии образования, располагающимися поблизости, а также с другими службами экстренного реагирования**. Окружное антикризисное подразделение может помочь найти и мобилизовать ресурсы для такой помощи.

- **Члены антикризисной команды должны иметь представление о естественных реакциях на стресс.** Разные люди могут реагировать по-разному в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей, религиозных представлений, культурных ценностей.
- **Специалисты, образовательные учреждения учебного округа и более широкого сообщества должны быть включены в оказание помощи.** Часто бывает необходимой помощь родителям в понимании реакций ребенка на насилие и травму. Ребенок может переживать необоснованные страхи относительно будущего, расстройство сна, может заболеть и т.д.
- **Учителя и персонал также должны получить помощь по восстановлению самоконтроля, возможности справиться со своими собственными чувствами, тревогами, реакциями на кризис.** Консультирование и подробные беседы бывают столь же необходимы взрослым, как и детям.
- **Для учащихся в случае необходимости должна быть предусмотрена возможность как краткосрочного, так и долгосрочного консультирования после кризисной ситуации.** Помощь пострадавшим и членам их семей в деле возвращения в школьную среду. Часто школьные друзья не знают, как себя вести.

Как учитель может понять, о чем ребенок хотел бы поговорить?



- Необходима работа по созданию плана действий, направленного на помощь пострадавшим и одноклассникам по преодолению последствий ситуации.
- Учителя могут помочь учащимся справиться с ответными реакциями на ЧС целым рядом разнообразных форм деятельности в зависимости от возраста детей.
- **Для младшего школьного возраста** рекомендуется игра, которая всегда была неотъемлемым средством выражения чувств и переживаний ребенка; использование кукол (дети часто более свободно откликаются на вопросы куклы, более открыто рассказывают о происшедшем и о своих собственных чувствах); групповая дискуссия, элементы арттерапии; чтение вслух; активные игры.
- **В более старшем возрасте**, в средней школе могут быть применяться арттерапия, ролевое моделирование, телесноориентированная терапия, танцетерапия.

Что могут делать сформированные мобильные бригады помощи в условиях экстренного реагирования?

- Основная задача, которую решали психологи образовательных учреждений (школьных антикризисных бригад) и бригады мобильной помощи при центрах ППМС (психолого-педагогической и медико-социальной помощи) непосредственно после разрешения экстремальной ситуации, состояла в том, чтобы помочь одноклассникам, педагогам и родителям справиться с последствиями перенесенной стрессовой ситуации, выявить наличие и определить степень посттравматического стрессового расстройства.
- Перед психологами службы экстренной психологической помощи в первую очередь стояла задача просвещения педагогов по вопросам выявления посттравматических симптомов у детей. Важно было дать информацию родителям и педагогам о том, на каких уровнях происходят изменения в случаях наличия ПТСР.

- Реалии сегодняшней жизни говорят нам о том, что кризисные ситуации неизбежны, несмотря на все меры профилактики, а людям свойственны определенные способы реагирования. Именно поэтому важно помнить о том, что:
 - подготовка - неотъемлемая часть эффективного реагирования в ситуации кризиса;
 - не существует идеального плана и идеальной подготовки, который равно подходил бы всем школам и ситуациям;
 - каждая школа должна сформировать свой проект, чтобы быть готовыми к действию в кризисной ситуации.
- С целью обеспечения психологической помощи в кризисных ситуациях необходимо четкое правовое разграничение деятельности различных ведомств и служб города, а так же определение порядка их взаимодействия.

«Профилактика профессионального и эмоционального выгорания педагогов»

В Доме учителя прошел семинар МРЦ, ГМО педагогов-психологов, посвященный профилактике профессионального и эмоционального выгорания педагогов.

Своим опытом работы по данной теме поделились педагог-психолог МСПП ЦО №1 Юрлова Н.В., педагог-психолог ОУ №58 Смолина К.А. и педагог-психолог ОУ №100 Нургалеев Л.Н. Юрлова Н.В. рассказала об особенностях диагностики профессионального выгорания и отметила важность наличия внутренней мотивации в деятельности педагога. Смолина К.А. рассказала об опыте организации и проведении тренинга для педагогов по данной теме в своей школе, а также поделилась памяткой, посвященной способам профилактики эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья педагогов. Нургалеев Л.Н. провел мастер-класс с элементами тренинга, целью которого стало снятие эмоционального напряжения при работе с профессиональным выгоранием. Основу представленной технологии составили практики работы с телом, дыханием, саморегуляцией.



Профилактика Эмоционального выгорания педагога

*Кандидат педагогических наук,
педагог- психолог МАОУ СОШ №100
Нургалеев Леонид Николаевич*

Акти

ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ?



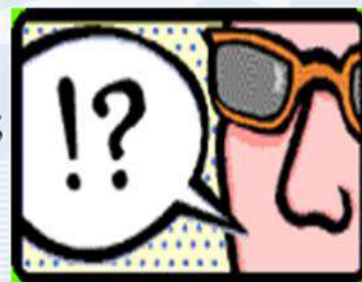
это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса, эмоционального перенасыщения, частой перегрузки нервной системы, ведущих к истощению эмоционально - энергетических и личностных ресурсов человека.

Активация МБ

Выгорание – результат несоответствия между личностью, внешней средой и работой

Важнейшие сферы такого несоответствия выявляются:

- между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его ресурсами;
- между стремлением работников иметь большую степень самостоятельности и жёсткой политикой администрации и контролем;
- между трудом и вознаграждением;
- между желанием положительного взаимодействия и отсутствием такового;
- между желанием справедливости на работе и ее отсутствием;
- между этическими принципами и принципами личности и требованиями работы.
- Между личным вкладом и отсутствием соответственной оценки;



Активация W

Основные составляющие синдрома эмоционального выгорания

- эмоциональное истощение;
- деперсонализация (потеря своего Я);
- редукция профессиональных достижений (чувство некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней).



Активация W

СТАДИИ ЭП ВЫГОРАНИЯ

Три стадии синдрома эмоционального выгорания

ПЕРВАЯ СТАДИЯ.

- **Начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний.** Специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе
- Исчезают положительные эмоции. Появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи.
- Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности. Возвращаясь домой, всё чаще хочется сказать: «Ну, не лезьте ко мне, оставьте в покое!»



Активация Wi

ВТОРАЯ СТАДИЯ:

- Возникают недоразумения с клиентами. Профессионал начинает в кругу своих коллег с пренебрежением говорить о некоторых из клиентов.
- Постепенно неприязнь проявляется в присутствии клиентов. Вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала специалиста – это не осознаваемое им самим проявление самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.



Активация Wi

Третья стадия

- Притупляются представления о ценностях жизни.
- Эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни.

По привычке такой человек может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.



Активация Win

Качества, помогающие педагогу избежать эмоционально- психического выгорания

Во-первых:

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни).
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во-вторых:

- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокая мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- стремление опираться на собственные силы.

В-третьих:

- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности — как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.

Активация Win

Как избежать встречи

с синдромом профессионального «выгорания»

1. Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
2. Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
3. Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
4. Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
5. Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
6. Находите время для себя. Вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
7. Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
8. Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

Активация Wi

Упражнения и техники

Упражнение 1. «Стратегии самопомощи»

Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?

Упражнение 2. «Обещание самому себе»

Запишите три пункта, которые вы могли бы сделать в каждой из трех областей — профессиональной, организационной и личной.

Активация Wi

ОСВАИВАЕМ САМОРЕГУЛЯЦИЮ

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

ЭФФЕКТЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Активация Win

СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Активация Win

Дыхательные техники

- «Один к двум» или «Один к полутора»
- «Пушинка»
- «Выдох с задержкой дыхания»

Техники релаксации

- «Расслабление через напряжение»
- «Ритмичные движения» (бусы, четки, ходьба и проч.)
- «Последовательное расслабление групп мышц»

Активация Win

Словесное самовоздействие

- «Самоприказы»
- «Самопрограммирование» («Именно сегодня у меня все получится»)
- «Самоодобрение»

Приемы визуализации

- «Образ ресурсного состояния»
- «Отрезать, отбросить»
- «Лейбл, или Ярлык»
- Преувеличение, или Использование абсурда»

Активация Win

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ

- Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- Используйте каждую возможность *пересмотреть свой опыт* наедине с собой или вместе с другими.
- Когда другие предлагают вам помощь, примите её.
- Действуйте! Если не предпринимать мер, тягостные состояния будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

Активация Wi

Профилактика профессионального и эмоционального выгорания педагогов

Руководитель МРЦ, ГМО психологов:

Юрлова Наталья Валерьевна, педагог-психолог
МСПП МБОУ СОШ «ЦОН№1»

25.01.2023

Активация W
Чтобы активировать
раздел "Параметры"

Эмоциональное выгорание

(burnout) — это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) внесен в Международный классификатор болезней МКБ-10. Ему присвоен диагностический статус (МКБ-10. 273 – Проблемы, связанные с трудностями управления своей жизнью).

Симптомы эмоционального выгорания.

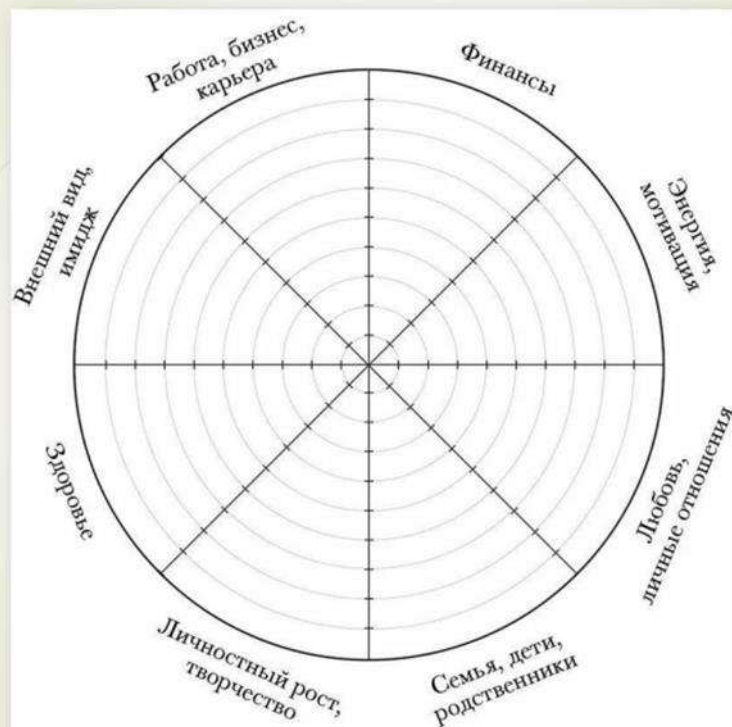
- симптом неудовлетворенности собой.
- симптом «загнанности в клетку».
- симптом тревоги и депрессии.
- симптом неадекватного избирательного эмоционального реагирования.
- симптом расширения сферы экономии эмоций.
- симптом эмоционального дефицита.
- симптом эмоциональной отстраненности, когда личность почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности: ничто не волнует, ничто не вызывает эмоционального отклика — ни позитивные обстоятельства, ни отрицательные.

Активация W
Чтобы активировать
раздел "Параметры"


Некоторые методы диагностики эмоционального выгорания:

1. Диагностика эмоционального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой).
2. Диагностика уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко).
3. Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко (в модификации Е. Ильина).
4. Опросник «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак).
5. Методика диагностики ценностных ориентаций в карьере «Якоря карьеры» (Э. Шейн, перевод и адаптация В.А. Чикер, В.Э. Винокурова).
6. Методика «Колесо жизненного баланса» (Пол Дж. Майер).

Активаци
Чтобы актив
раздел "Пар



Активаци
Чтобы актив
раздел "Па



Внутренняя мотивация - это выполнение определенной работы из **интереса** к ней, личного ощущения ее ценности. При выполнении деятельности, которая мотивирована внутренне, человек ощущает удовлетворение, покой, быстрое течение времени, исчезает все лишнее, остается лишь работа - появляется ощущение потока

Активация V
Чтобы активиро
раздел "Параме

«Психологическая игра как метод повышения мотивации, в том числе способных и одаренных учащихся»

На базе Муниципального ресурсного центра по повышению качества школьного климата образовательных организаций, который организован на базе психологической службы МБОУ СОШ «ЦО№1», прошел семинар для педагогов-психологов на тему «Психологическая игра как метод повышения мотивации, в том числе способных и одаренных учащихся».

Открывая семинар, руководитель МРЦ, педагог-психолог МСПП «Центра образования №1» Юрлова Н.В. рассказала об основных правилах организации психологических игр по технологии М.Р. Битяновой, а также об опыте их проведения в МБОУ СОШ «ЦО №1». Педагог-психолог МАОУ Лицей Сизова Т.А. рассказала о психологической акции как средстве восполнения эмоциональных ресурсов перед итоговой аттестацией. Педагог-психолог школы №100 Нургалеев Л.Н. поделился опытом организации психологических игр в своем учебном заведении. Добавим, что педагог-психолог МАОУ СОШ №9 Григорьева И.Н предоставила интереснейшие материалы для этого семинара по теме «Психологическая игра как механизм формирования развивающей среды».

«Профилактика суицидальных действий школьников»

Состоялся обучающий семинар МРЦ по повышению качества школьного климата образовательных организаций по теме «Профилактика суицидальных действий школьников». На нем, помимо проблематики работы с детьми, склонными к суицидальному поведению, были затронуты вопросы активизации деятельности подростков, входящих в различные субкультуры.

О наиболее популярных сегодня молодежных субкультурах и их специфике рассказала педагог-психолог МСПП ЦО №1 Юрлова Н.В. Педагог-психолог МБОУ СОШ №69 Лобурец Н.Е. раскрыла тему налаживания контакта и организации работы с детьми, склонными к суицидальным действиям. Участники семинара на практике отработали кейсы по взаимодействию с этой категорией детей, а также получили электронные методические материалы.

«Примирительные технологии в профилактике деструктивного поведения школьников»

Очередной семинар МРЦ, ГМО педагогов-психологов был посвящен примирительным технологиям, которые педагоги могли бы использовать для профилактики деструктивного поведения в классе, и прошел в необычной форме.

Перед участниками семинара выступил форум-театр «Диалог», состоящий из студентов Нижнетагильского филиала РГППУ. Ребята показали мини-спектакль под названием «Молодой специалист». Педагоги-психологи, в свою очередь, должны были не просто посмотреть постановку, но и поучаствовать в ней: заменить там, где они считают нужным, актеров и переиграть роль на свой лад.

Сам спектакль был очень актуальным - ребята продемонстрировали ситуацию, которая может произойти в любой школе, и подняли темы буллинга, взаимоотношений учитель-ученик и учитель-учитель. Некоторые участники семинара не раз видели подобные сцены в реальной жизни. Педагоги-психологи приняли активное участие в постановке, встав на место актеров и попробовав по-своему решить ситуацию.

Все участники семинара отметили прекрасную игру студентов (кстати, непрофессиональных актеров) и то, как они сумели поднять злободневные для каждого учителя и школьника темы. Педагоги оставили ребятам множество положительных отзывов и пожелали успехов в их дальнейшей деятельности.

«Методы психолого-педагогического сопровождения профилизации на уровне ООО и СОО»

Очередной семинар МРЦ, ГМО педагогов-психологов был посвящен методам психолого-педагогического сопровождения профилизации на уровне ООО и СОО. Кроме того, участники семинара подвели итоги работы за 2022-2023 учебные годы и спланировали работу на будущий год.

Педагог-психолог МАОУ Политехническая гимназия Н.А. Орловская поделилась опытом организации психолого-педагогического сопровождения профилизации в Политехнической гимназии. Об особенностях системы психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения учащихся Гимназии № 86 рассказала педагог-психолог Пиценко Н.В.

Итоги 2022-2023 учебный год.

Дата	Тема
сентябрь	Аутоагрессивное поведение детей и подростков: работа с педагогами и родителями
октябрь	Обобщение опыта работы по организации волонтерской деятельности
ноябрь	Профилактика СЕЛФХАРМа и других аутоагрессивных действий у подростков
декабрь	Самоопределение и профессиональная ориентация обучающихся Методы работы с родителями по профилактике психосоматических расстройств

Активация V
Чтобы активиро
раздел "Парамет

Итоги 2022-2023 учебный год.

Дата	Тема
январь	Профилактика профессионального и эмоционального выгорания педагогов
февраль	Большая психологическая игра как метод повышения мотивации, в том числе способных и одаренных уч-ся.
март	Обучающий семинар «Профилактика суицидальных действий школьников»
апрель	Семинар «Работа с педагогами по профилактике деструктивного поведения в классном коллективе. Примирительные технологии»
май	Фестиваль психолого - педагогических практик «Эффективные методы психолого-педагогического сопровождения профилизации на уровне среднего общего образования»

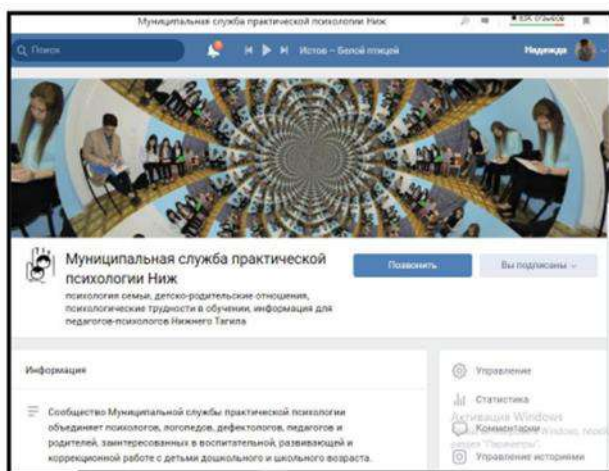
Активация V
Чтобы активир
раздел "Парам

Планы 2023-2024 учебный год.

Дата	Тема
август	Августовская конференция: площадка «Профессиональная ориентация обучающихся»
сентябрь	Презентация лучших практик по психолого-педагогическому сопровождению профессионального самоопределения школьников
октябрь	Представление лучших практик по повышению качества школьного климата в образовательных организациях
ноябрь	Презентация лучших практик по совершенствованию психолого-педагогического сопровождения выявления, поддержки и развития способностей и талантов обучающихся
декабрь	Проблема постановки целей и смыслов в самоопределении старшеклассников

Актив
Чтобы

Информационно-просветительская деятельность



- сайт МБОУ СОШ «ЦО1» <http://co1.ucoz.ru/>
- интернет-сообщество «ВКонтакте» для психологов и родителей «Муниципальная служба практической психологии в городе Нижний Тагил» (<https://vk.com/public182570904>).

Актив
Чтобы а
раздел "I

Содержание

«Профилактика аутоагрессивного поведения детей и подростков: работа с педагогами, родителями»	2
«Обобщение опыта работы по организации волонтерской деятельности»	3
«Профилактика СЕЛФ-ХАРМа и других аутоагрессивных действий у подростков»	4
«Профессиональная ориентация обучающихся в работе школьного психолога»	5
«Методы работы с семьей по профилактике психоэмоциональных расстройств. Самоповреждения у подростка, консультирование»	11
«Профилактика профессионального и эмоционального выгорания педагогов»	25
«Психологическая игра как метод повышения мотивации, в том числе способных и одаренных учащихся»	37
«Профилактика суицидальных действий школьников»	38
«Примирительные технологии в профилактике деструктивного поведения школьников»	39
«Методы психолого-педагогического сопровождения профилактики на уровне ООО и СОО»	40

