



# ВИЗОЖ

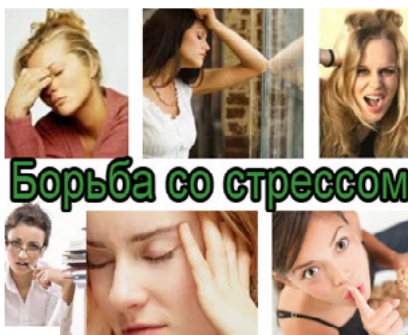
**ВЕСЁЛЫЙ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Приложение к периодическому изданию информационно-методического центра г. Томска ИМЦ.RU

## СЛОВО РЕДАКТОРА

### Уважаемые коллеги!

*Перед вами третий по счету, но первый в этом учебном году номер газеты «ВиЗОЖ» из серии тематических выпусков газеты «ИМЦ. RU». Команда педагогов-психологов, знакомящая педагогов на страницах газеты с доступными и эффективными методами борьбы со стрессом и способами сохранения и укрепления физического и психического здоровья, продолжает делиться с коллегами интересными и полезными материалами и практическими советами. Этот номер газеты «ВиЗОЖ» посвящен вопросам психологической безопасности образовательной среды.*



## СОДЕРЖАНИЕ:

Колонка редактора .....	1
Психологическая безопасность образовательной среды .....	2
Служба медиации в школах г. Томска – первые шаги, первый опыт, первые успехи .....	4
Технология «круги сообщества» как эффективный способ профилактики и решения конфликтов (из опыта работы) .....	6
Как слово наше отзовется.....	8
Подсказки для учителя, работающего с трудными подростками .....	10
Профилактика эмоционального выгорания педагогов как условие создания безопасной психологической среды школы.....	13
Как планировать день. Правила эффективного планирования .....	14
Домашнее задание учителю: порадовать себя! .....	15
10 Способов справиться со стрессом и сохранить психическое здоровье учителю .....	15
Ароматерапия – лечение без лекарств .....	18
Арома-банки «секреты счастливых времен года».....	20



Одной из особенностей но-  
Тимофеева Алла Ивановна,  
методист по детской  
и подростковой  
психологии МАУ ИМЦ

**вого стандарта является то, что в нем впервые вводится понятие «экологическое образование», которое рассматривается не как совокупность отдельных предметов, в рамках которых решаются вопросы экологии, а как образование для устойчивого развития, призванное за время школьной жизни научить ребят самостоятельно проектировать основы экологически целесообразного, здорового образа жизни, безопасного для них самих и окружающей их среды.**

Одной из составляющих современного экологического образования является здоровый и безопасный образ жизни. В психологии в рамках концепции А. Маслоу понятие «безопасность» рассматривается в качестве одной из жизненно важных потребностей человека. Наиболее значимой в настоящее время является концепция психологической безопасности И.А. Баяевой, которая понимает под психологической безопасностью состояние психологической защищенности, а также способность человека и среды

## Психологическая безопасность образовательной среды



отражать неблагоприятные внешние и внутренние воздействия.

Исследователи отмечают, что угрозы безопасности в образовательной среде можно разделить на внешние и внутренние. Остановимся подробнее только на нескольких, самых распространенных, угрозах социально-психологического характера, с которыми педагоги и школьники сталкиваются практически ежедневно:

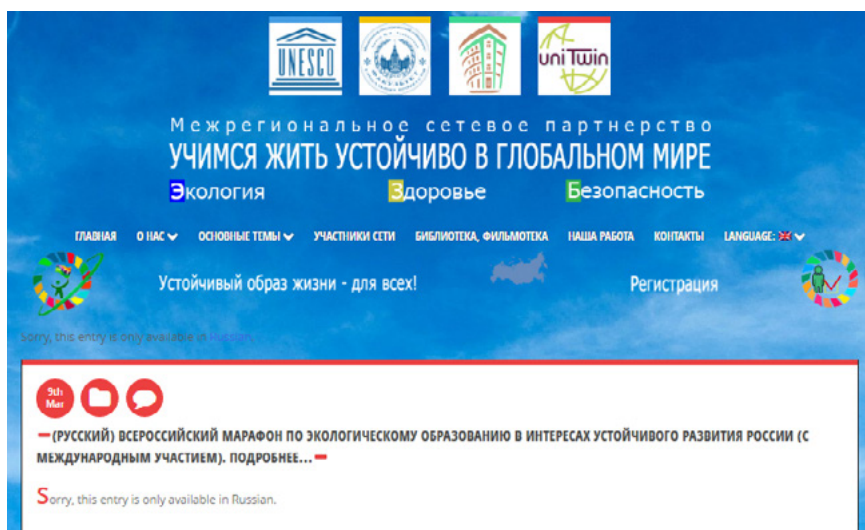
- напряженный социально-психологический климат в классе — натянутые отношения между учащимися, плохие отношения между микрогруппами;
- конфликты между учащимися, угрозы и запугивания, слухи, оскорбления и прозвища;
- отклоняющееся поведение школьников - агрессия, грубость, вспыльчивость, акцентуации, неконтролируемые поступки;
- проявление агрессивности, негативные высказывания учителей по отношению к учащимся.

С большинством из этих угроз в рамках своей профессиональной деятельности работают школь-

ные психологи, чаще всего, к сожалению, с их последствиями. Конечно, профилактическая деятельность входит в должностные обязанности педагога-психолога, но круг обязанностей современного школьного психолога настолько велик, что на профилактические мероприятия, тем более, со всеми участниками образовательного процесса, времени, как правило, не хватает. Сегодня ситуация в современной школе такова, что проблем, связанных с взаимоотношениями между учениками, педагогами и родителями становится все больше, поэтому вопрос обеспечения психологической безопасности всех участников образовательного процесса должен стать одним из приоритетных направлений деятельности педагога-психолога в школе.

Актуальность этой проблемы отражена и в нормативных документах, регламентирующих деятельность школьных психологов. Так, например, в Профессиональном стандарте педагога-психолога, из 7 трудовых функций, входящих в состав обобщенной функции «Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в образовательных организациях общего, профессиональ-

## УЧИМСЯ ЖИТЬ УСТОЙЧИВО В ГЛОБАЛЬНОМ МИРЕ



ного и дополнительного образования, сопровождение основных и дополнительных образовательных программ» 2 напрямую связаны с безопасным и здоровым образом жизни. Одна из них - «Психопрофилактика (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях)» - не нова, школьные психологи, в той или иной степени, всегда занимались вопросами психопрофилактики, хотя, как правило, эта деятельность никогда не была

первоочередной задачей. А вот другая трудовая функция - «Психологическая экспертиза (оценка комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций» появляется впервые, и педагоги-психологи на сегодняшний день испытывают большой дефицит и в теоретической подготовке к такому роду деятельности, и в практическом обеспечении необходимым диагностическим инструментарием для проведения такой экспертизы.

Все это обусловило необходимость разработки проекта «Методическое сопровождение педа-

гогов-психологов ОУ в вопросах обеспечения психологической безопасности образовательной среды». Проект реализуется в рамках Соглашения о создании межрегионального сетевого партнерства «Учимся жить устойчиво в глобальном мире: Экология. Здоровье. Безопасность» (программа УНИТВИН ЮНЕСКО). В рамках данного проекта функционирует несколько проблемно-творческих групп, деятельность которых направлена на решение задач по обеспечению психологической безопасности образовательной среды. Так, участники одной из проблемно-творческих групп занимаются подбором и апробацией диагностических методик для проведения психологической экспертизы образовательной среды, а также — разработкой методических материалов в помощь педагогам и школьным психологам в вопросах обеспечения психологической безопасности образовательной среды. Надеемся, что эти материалы будут полезны нашим читателям. С некоторыми из них мы готовы познакомить вас сегодня на страницах нашей газеты.

## СЛУЖБЫ МЕДИАЦИИ В ШКОЛАХ ТОМСКА – ПЕРВЫЕ ШАГИ, ПЕРВЫЙ ОПЫТ, ПЕРВЫЕ УСПЕХИ

*Тимофеева Алла Ивановна, методист по детской и подростковой психологии МАУ ИМЦ г. Томска*

**Практика создания школьных служб примирения в томских школах известна с 2006 года, когда в некоторых учреждениях города появились службы, разрешавшие конфликты на принципах восстановительного подхода.**

Однако, официальная история создания служб школьной медиации в образовательных учреждениях г. Томска начинается с 2014 года. После того, как Минобрна-

уки РФ направил в школы «Рекомендации по организации служб школьной медиации в образовательных организациях», департаментом образования г. Томска была поставлена задача — рассмотреть возможность создания в школах служб школьной медиации. Первым шагом на пути решения поставленной задачи стало проведение информационного семинара «Школьная медиация как эффективный инструмент разрешения проблемных ситуа-

ций», на котором представители «Новосибирского центра медиации» О.И. Рубан и В.Г. Аксеновская познакомили педагогов образовательных организаций г. Томска с понятиями «Медиация», «Школьная медиация», задачами, стоящими перед школьными службами медиации, а также поделились опытом организации деятельности службы медиации в школах г. Новосибирска. Далеко не все педагоги сразу приняли идею создания школьных служб

## ЭТО ИНТЕРЕСНО



медиации, но, как и в любом начинании, всегда есть энтузиасты, готовые практически с нуля развивать новое направление. В соответствии с распоряжением департамента образования администрации Города Томска от 27.01.2015 г. № р-26 13-ти образовательным учреждениям г. Томска был присвоен статус «пилотных» площадок по созданию и апробации служб школьной медиации (СОШ №№ 3, 16, 30, 44, 47, 49, 58, 67, лицей № 7, гимназия № 18, «Эврика-развитие», ДДТиЮ «Факел», «Планирование карьеры»).

Одним из неперенных условий деятельности школьных служб медиации является специальная подготовка их руководителей и педагогов, поэтому, прежде чем начинать создавать службы, мы организовали обучение для представителей «пилотных» школ - 15 педагогов обучились на курсах повышения квалификации по теме «Медиация в образовании» в «Новосибирском центре медиации».

С сентября 2015 г. начался основной этап деятельности школьных служб медиации «пилотных» школ, организованной в рамках реализации единичного муниципального проекта «Нормативно-правовое и методическое обеспечение педагогов-психологов ОУ в вопросах психологического сопровождения реализации ФГОС ООО» (координатор Тимофеева А.И.). На протяжении 2015-2016

учебного года работала проблемно-творческая группа (далее - ПТГ) «Школьная медиация», руководителем которой является педагог-психолог МАОУ СОШ № 47 Путинцева М.А. Участники ПТГ (в основном это руководители «пилотных» школ) на своих заседаниях делились опытом работы, практическими материалами, разрабатывали сценарии тренингов, программы проведения профильных смен и т.п. В течение года состав ПТГ постоянно пополнялся новыми участниками. По мере того, как в образовательном сообществе все более распространялась информация о школьных службах медиации (примирения) и в школах города создавались такие службы, у нас появлялись новые единомышленники, которые активно включались в деятельность ПТГ (педагог-психологи СОШ №№ 28, 35, 37 и др.). Одним из результатов деятельности ПТГ стало издание

методического пособия «Школьные службы медиации (примирения)», в котором представлены теоретические и практические материалы, которые помогут администрации школ, педагогам-психологам, социальным педагогам, учителям организовать работу по созданию школьной службы медиации (примирения) в своих образовательных организациях. Презентация методического пособия состоялась на итоговом семинаре для зам. директоров по ВР и руководителей школьных служб примирения школ города, где представители «пилотных» школ делились своим уникальным опытом по созданию и развитию школьных служб медиации (примирения).

Сегодня, по-прежнему, большое внимание уделяется обучению специалистов, входящих в состав школьных служб медиации (примирения), которое организуется как собственными силами, так и с привлечением профессиональных медиаторов, в том числе из других регионов. При проведении обучающих семинаров, тренингов для педагогов и старшеклассников, участников школьных служб примирения, мы активно сотрудничаем с Пучкиной Ю.А., доцентом кафедры социальной работы ТГУ, региональным представителем Ассоциации восстановительной медиации и Антоновой О.Н., директором Психологического центра, представителем Профессиональной Лиги меди-



## ЭТО ИНТЕРЕСНО



аторов. Кроме того, уже второй год продолжается взаимодействие с А.Ю. Коноваловым, руководителем направления «Школьные службы примирения» межрегионального общественного центра «Судебно-правовая реформа» (г. Москва), который провел в г. Томске уже 3 авторских семинара-тренинга, на которых педагоги из 40 ОУ знакомилась с основными положениями и принципами восстановительной медиации, проектировали создание службы примирения в своей школе, а главное — под руководством опытного тренера учились проводить медиативные процедуры. На сегодняшний день, по данным мониторинга, проведенного в конце 2015-2016 учебного года среди школ г. Томска, в 80% школ созданы службы медиации (примирения), в большинстве школ есть специалисты, прошедшие специальную подготовку, дающую им право быть медиаторами, но, тем не менее, остаются проблемы, которые не позволяют школьным службам медиации (примирения) эффективно работать. Это и отсутствие опыта проведения медиативных процедур у самих педагогов, и отсутствие программ для обучения юных медиаторов, и многие другие. Для оказания помощи начинающим руководителям ШСП, и не только, продолжает свою деятельность проблемно-творческая группа «Школьная медиация», функционирующая в этом учебном году в рамках про-

екта «Методическое сопровождение педагогов-психологов ОУ в вопросах обеспечения психологической безопасности образовательной среды» (координатор Тимофеева А.И.), реализуемого в рамках Соглашения о создании межрегионального Сетевого партнерства «Учимся жить устойчиво в глобальном мире: Экология. Здоровье. Безопасность» (программа УНИТВИН ЮНЕСКО).



На заседаниях ПТГ руководители школьных служб медиации (примирения) занимаются разработкой собственных программ обучения юных медиаторов, получают консультативную помощь по вопросам создания и функционирования школьных служб медиации (примирения) в своих образовательных организациях, проводится супервизия (разбор сложных случаев из практики).

Одно из успешных начинаний в развитии школьных служб меди-

ации (примирения) в ОУ г. Томска — ставшее уже традиционным проведение профильных смен по теме «Школьная медиация» на базе центра «Солнечный», структурного подразделения МАОУ «Планирование карьеры». На сегодняшний день проведено уже три профильных смены, которые посетили 120 обучающихся 7-11 классов из 24 школ г. Томска. Основным содержанием этих смен является проведение обучающих тренингов для ребят, будущих (или уже действующих) участников школьных служб медиации (примирения). В двух профильных сменах эти тренинги проводил А.Ю. Коновалов, руководитель направления «Школьные службы примирения» межрегионального общественного центра «Судебно-правовая реформа» (г. Москва). Итогом профильной смены, как правило, становится праздник «Посвящение в медиаторы», где ребята, под руководством опытных тренеров попробовавшие себя в роли медиаторов, приобщаются к профессиональному сообществу, дают «Клятву медиатора» и получают в подарок значок и блокнот «Школьная служба примирения» (записки школьного медиатора), разработанные участниками ПТГ.

Итак, начало положено — в большинстве школ г. Томска созданы и активно развиваются школьные службы медиации (примирения), проведена большая работа по обучению специалистов, налажено постоянное методическое сопровождение педагогов, руководителей школьных служб медиации (примирения) в рамках ПТГ, для юных медиаторов организованы профильные смены по школьной медиации. Но впереди стоят не менее важные и глобальные задачи — проведение Слета юных медиаторов, конкурса «Лучшая школьная служба медиации (примирения)», создание Ассоциации медиаторов г. Томска, создание городской службы примирения.

## Технология «Круги сообщества» как эффективный способ профилактики и решения конфликтов (из опыта работы)



*Шекетера Анастасия Александровна педагог-психолог МАОУ гимназии №55 им. Е.Г. Вёрсткиной*

**«Круги сообщества» являются видом восстановительной технологии и проводятся для того, чтобы возобновить способность людей понимать друг друга и договариваться о приемлемых для них вариантах разрешения сложившихся ситуаций.**

В том виде, в котором они сейчас проводятся, Круги зародились в Северной Америке, где коренные индейцы при возникновении проблем, садились в Круг для их решения. В России же эта технология стала использоваться чуть более десяти лет назад, она хорошо ложится на российскую культуру, что способствует ее эффективности и распространению. В школьной системе эта технология используется для профилактики и решения конфликтов, выстраивания отношений в коллективе, для принятия совместных решений. Организуют Круг сообще-

ства ведущие, которые обучены этой технологии, это могут быть не обязательно психологи, так как это принципиально иная деятельность, нежели психологическая. Важнейшей особенностью является то, что Круги проводятся для людей, заинтересованных в решении проблемы, что обеспечивает их активное участие в принятии решений и разделение ответственности за их выполнение.

Для того, чтобы описание практики было понятно читателем, необходимо немного познакомиться с технологией проведения Кругов.

Мое знакомство с этой технологией произошло в апреле 2016 года на авторском семинаре А.Ю. Коновалова, где я поняла, что эта технология, с одной стороны, проста в исполнении, а с другой стороны, дает очень эффективные результаты при ее использовании. Круги можно проводить и тогда, когда конфликт еще не случился, для того, чтобы определить

правила сосуществования в коллективе. Например, когда учащиеся переходят из начального звена в среднее, очень эффективными являются Круги с родителями на тему «Как наши дети будут жить, когда они перейдут в среднее звено». Также возможно проведение Кругов, когда конфликт затяжной и вялотекущий, например, на тему «Сплетни в педагогическом коллективе». Мне бы хотелось рассказать об опыте проведения одного из Кругов, когда конфликт был очень острым, чтобы показать на примере эффективность этой технологии.

Фабула конфликта: в середине второго класса в школу пришел новый ученик Иван К. (имя изменено), ребята с любопытством отнеслись к новенькому. Однако, через некоторое время между детьми стали возникать ссоры и драки, кроме того, новый ученик обзывал девочек, а на уроках был часто не собран, отвлекался, мешал учителю. В третьем классе



## ОСВАИВАЕМ НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Этапы	Формы проведения
Этап 1: определение пригодности запроса для проведения Круга примирения	Определение, можно ли решить имеющуюся ситуацию, используя данную технологию
Этап 2: подготовка участников к встрече	Предварительные встречи с участниками Круга для их информирования о технологии и подготовки к участию
Этап 3: встреча всех участников (основной Круг)	Круг примирения, в котором проходит несколько «раундов» обсуждения: открытие Круга, представление участников, принятие правил работы, раунд личных историй, обсуждение проблемной ситуации и намерений, рассмотрение возможных вариантов их решения, определение правил, закрытие Круга
Этап 4: поддержка выполнения соглашения	Обсуждение выполнения принятых правил и обязательств

накал страстей стал расти, родители Ивана заступались за сына, когда к ним обращались родители тех, кого он обидел. В итоге, конфликт между взрослыми стал даже острее, чем между детьми, и большая группа родителей (примерно половина класса) написала заявление на имя директора с просьбой убрать данного ребенка из класса.

Классный руководитель обратилась за помощью в психологическую службу гимназии, и психологи, проанализировав ситуацию, приняли решение попробовать решить ее с помощью восстановительной технологии «Круги сообщества» (этап 1 в таблице).

Начать работу решили с родителей, так как на данный момент именно среди них было очень много негатива и агрессии. Родителей пригласили на родительское собрание - предварительную встречу (этап 2 в таблице), на которой им объясняли, что такое Круги сообщества, и для чего вообще они проводятся. Уже на этом этапе мы столкнулись с первой проблемой — сопротивление родителей. Причем сопротивление было двух видов: одни родители говорили, что их ребенок не конфликтный, и поэтому пусть Круги проводятся без него, другие обвиняли во всем только Ивана и его

маму, и единственное приемлемое решение для них — это устранение ребенка из класса. Собрание, на котором мы рассказывали родителям про данную технологию, про то, что каждый из участников конфликта получит в результате проведения Круга, длилось больше часа. В результате длительных дебатов абсолютно все родители согласились принять участие в проведении Круга для того, чтобы все-таки каким-то образом разрешить конфликтную ситуацию.

Проводили Круг три психолога, также участвовал классный руководитель (этап 3 в таблице). При проведении Круга обязательно используется «символ слова» - предмет, который передается по кругу, и тот, у кого в руке данный символ, имеет право голоса. В нашем случае «символом слова» была выбрана матрешка, как символическое обозначение конфликта. Дело в том, что матрешка состоит из многих частей, и та часть, которая снаружи, не всегда похожа на ту, которая внутри. То же самое можно сказать и про конфликт — то, что видят окружающие, на самом деле не всегда является истинной причиной конфликта.

«Круг сообщества» состоит из нескольких раундов или, иначе, этапов. Стоит отметить, что на

раунде «Знакомство» и во время достижения консенсуса по вопросу правил Круга среди родителей царил воинственное и скептическое настроение, однако, на встрече присутствовал папа Ивана, который вел себя очень достойно и не реагировал на провокации других родителей. Настроение участников изменилось после «Раунда личных историй», где участников просят рассказать историю, которая бы отражала их личный опыт; тема историй каждый раз подблюдается непосредственно к проблеме. Это один из важнейших раундов, задача которого - помочь людям раскрыться и актуализировать новые смыслы и ценности, которые помогут по-новому посмотреть на обсуждаемую проблему. Мы предложили родителям вспомнить из своего детства и рассказать остальным историю, когда у них случилась конфликтная ситуация, выйти из которой им помогли близкие или взрослые, а также поделиться своими чувствами и эмоциями, которые они при этом испытывали. После этого раунда последовало обсуждение проблемной ситуации, интересов и намерений, после чего родители уже совсем по-другому взглянули на ситуацию. Стали звучать похвалы в адрес Ивана и других детей, родители говорили

## ОСВАИВАЕМ НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

ли о том, что конфликты бывают не только с ним, и не всегда он виноват, что их дети тоже бывают инициаторами споров и драк. Кроме того, некоторые родители извинились перед папой Ивана за то, что написали заявление на имя директора с просьбой убрать ребенка из класса.

На следующем раунде «Рассмотрение возможных вариантов решения проблемы» родители предлагали много вариантов решения проблемы не только конфликтов детей с Иваном, но и сплочения класса, принятия обучающимися друг друга. Очень важно, что это были не формальные предложения, а предлагались именно такие мероприятия, за проведение которых родители брали на себя ответственность. Например, одна мама предложила провести праздник для всего класса, на котором детям будет выдан лист с именами одноклассников, и каждому будет предложено написать напротив имен других какое-то личное качество, за что с ними можно дружить. Кто-то предложил устраивать совместные домашние кинопросмотры фильмов (на тему дружбы, нравственности и т.п.), которые будет предлагать класс-

ный руководитель, чтобы потом их обсуждать на уроках. Договорились, что, когда кто-то из детей идет выступать, остальные одноклассники организуют ему группу поддержки. Кроме того, у родителей появилось большое желание сплотить детей через труд и игру, например - пойти всем классом убирать снег, а потом немного поиграть в зимние игры на улице. Ну и, конечно, была договоренность, что подобный Круг необходимо провести и для детей.

На заключительном раунде Круга многие родители говорили слова благодарности другим взрослым за помощь в различных школьных делах, хвалили других детей, в том числе - Ивана, выражали готовность активнее включаться в жизнь класса.

Стоит отметить, что сейчас список вариантов решения проблемы висит в классе, где учатся дети. На данный момент уже проведено мероприятие, описанное выше, которое, как и обещала, организовала одна из родительниц, на зимних каникулах было два совместных выхода класса, дети написали сочинение про дружбу, а классная руководительница отметила, что Иван стал более собран-

ным на уроках, меньше задирает других детей.

Мне бы хотелось на этом примере показать, что «Круг сообщества» является такой технологией, которая запускает множество процессов среди его участников - это и сплочение, и принятие ответственности, и выработка правил, по которым нужно действовать, чтобы подобная ситуация не повторилась. Эту технологию с успехом можно использовать для решения задачи обеспечения психологической безопасности образовательной среды для всех участников образовательного процесса.

**Список литературы:**

*Круги поддержки сообщества как форма урегулирования групповых конфликтов [Текст] / А. Ю. Коновалов // Школьные технологии. - 2013. - № 5. - С. 131-135.*

*Прайнис К, Стюарт Б., Уэйдж У. Круги примирения: от преступления к сообществу / Пер. с англ. Н.С. Силкиной под редакцией Р.Р. Максудова, Л.М. Карнозовой, Н.В. Путинцевой — М.: МОО Центр «Судебно-правовая реформа», 2010.*

## Как слово наше отзовется...



*Басанец Елена Сергеевна,  
педагог-психолог  
МАОУ СОШ № 2*

*Шарьтова Елена  
Владимировна, педагог-  
психолог МАОУ  
Мариинской СОШ № 3*





## ЭТО ИНТЕРЕСНО



Школьные психологи всё более активно работают над формированием психологически безопасной среды для всех, кто учится и работает в школе. Безопасная — значит комфортная, дружелюбная, содействующая, помогающая развиваться, сохранять и преумножать наше психологическое здоровье. Все мы в течение обычного школьного дня вступаем во множество контактов с детьми, их родителями и друг с другом, и нам хорошо известно, что на восприятие партнёров по общению очень весомо влияет не только что, но и как говорит человек.

Но чаще всего, если это не публичное выступление, а рядовой диалог в классе, учительской или комментарию «на бегу», мало кто успевает задуматься о том, какие слова он произносит, и соответствуют ли они его намерению.

О том, что и как мы говорим детям и друг другу в ходе повседневного школьного общения, всё чаще задумываешься, слыша: «Ты, конечно, хорошо раскрасила картинку, но вот здесь небрежно», «Ведь можешь, когда захочешь!», «Сегодня ты меня разочаровал». Мы хотим похвалить, но невольно критикуем. Мы понимаем, что наша задача — побуждать ребёнка к развитию и поддерживать даже в незначительных изменениях к лучшему, а не создавать и усиливать и без того существующее у многих ребят негативное отношение к школе и к самому себе, но порой только наращиваем барьер

между желаемым и реальным.

Например, «**НЕ - высказывания**». Очень часто мы используем слова с отрицательной частицей «не»: не играй ручкой, не балуйся, не отвлекайся. Однако наш мозг устроен так, что значение определенного слова связано с некоторым образом, некоторой картинкой. Если вам скажут: «Не прыгай!», у вас бессознательно возникнет образ прыжка или прыгающего человека. В результате предупреждающая фраза НЕ делать чего — либо обнаруживает в себе некий призыв к действию: «Прыгай!». И нет ничего удивительного в том, что после пяти замечаний ребенку «Не отвлекайся» он становится еще более невнимательным. Мы как будто побуждаем ребенка действовать определенным образом, часто не осознавая, что именно мы заставляем его действовать так, а не иначе, а ведь хотели мы прямо противоположного результата. Поэтому вместо «Не отвлекайся» сказать ребёнку: «Слушай внимательно» - значит повысить шансы на ваше с ним взаимопонимание.

**Помочь всем, кому интересны качественные изменения в работе с детьми, их родителями и общении с коллективом, может так называемая позитивная лексика.**

**Позитивная лексика** однозначна, понятна, ориентирована на цель, а потому ее достигает. Она производит хорошее впечатление на всех, создает атмосферу ясно-

сти, независимости и взаимного уважения.

Давайте сравним *позитивную* и *негативную* лексику.

#### **Негативная лексика:**

- наполнена разъединяющими словами-связками (нет, но), которые создают ощущение спора, конфликта;
- акцентирует недостатки (что не сделано, не получается);
- фокусируется на проблемах;
- противопоставляет собеседников.

#### **А какова позитивная лексика?**

- наполнена соединяющими связками: «и», «да», «поэтому»;
- акцентирует позитивные стороны (что получается);
- фокусируется на решениях;
- объединяет собеседников.

Чтобы наполнить речь позитивным содержанием, нужно помнить о конструкциях, которые создают ненужные барьеры в общении.

**Отрицание.** Например, вместо «Это для меня не проблема» или «Идея действительно неплохая», «Это будет нетрудно для меня» гораздо лучше сказать: «Всё будет в порядке», «Это действительно хорошая идея», «Это легко для меня». Говоря отрицаниями, вы идете длинным путем. Это слишком сложно и может вызвать неприятные ассоциации. Говорите прямо и позитивно. Давайте сравним: «Не поймите меня неправильно», «Не забудьте, что...!» и «Пожалуйста, поймите меня правильно», «Пожалуйста, подумайте о...!», «Пожалуйста, следите за...!». **Негативные обобщения.** Такие обобщения, как «никогда», «каждый», «все», «всегда», «никто» создают негативное настоящее и ограничивают возможности в будущем. Например, «Мне никто никогда не помогает». Подумайте, что именно

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

случилось, кого это касается, когда это произошло и сформулируйте конкретно, применяя принципы позитивной лексики.

Слово «*Неправильно*» тоже может навредить нам в общении. Например, «Это получилось не так, как нужно. Давай подумаем, как исправить ошибку или избежать ее в будущем» вместо «Неправильно!».

*Жёсткое «нет»*, произнесенное с соответствующей интонацией, может произвести очень негативное впечатление на партнера по общению.

*Фраза «Честно говоря»* зачастую звучит так, будто честность для вас - исключение.

Самые общие принципы позитивной лексики:

1. «И» вместо «но», например, «Это ты хорошо сделал, и, если ты...», вместо «Да, это хорошо, но ты должен...». Потому что «но» перечеркивает все, что было сказано перед ним.
2. «Уже» вместо слова «еще». Например, «Ты уже сделал половину» вместо «Ты сделал еще только половину?».

Потому что слово «уже» превращает мало в много.

3. «С этого момента я...» вместо «Если бы я...». Например: «С этого момента я буду внимательней прислушиваться к советам» вместо «Если бы я прислушался к его совету, то этого бы не случилось». Дело в том, что фраза «Если бы я...» содержит только сожаление о том, что произошло и редко помогает продвинуться дальше. Лучше смотрите в будущее.
4. Позитивная формулировка цели. Например, «Я хочу быть здоровым», «Сделать коллектив дружным» вместо «Я не хочу болеть», «Избавиться от конфликтов». Позитивная формулировка делает цель ясной, а значит, достижимой. Таким образом, важно говорить не о том, чего мы не хотим, а о том, что мы хотим!

Как вы уже заметили, позитивную лексику любой из нас может использовать и для самого себя, в общении в семье, с собственными детьми, близки-

ми и друзьями. Пусть у вас всё получится! А перед тем, как закончить разговор о том, как через нашу речь сделать школьную среду психологически более безопасной, приведём *притчу*.

«Трое священнослужителей - священник, мулла и раввин — стали однажды у обочины дороги с плакатом, решив его показывать каждому проезжающему водителю. Надпись на плакате гласила: «Конец близок! Измените свой путь, пока не поздно!».

— Оставьте нас в покое, религиозные фанатики! — прокричал проезжавший мимо водитель и прибавил скорость. Его машина скрылась за углом, и через несколько секунд эти трое услышали громкий всплеск воды.

— Как вы думаете, — промолвил один из них, — может, нам просто надо было написать: «Мост сломан?».

*Использованные источники:*

Трутнева И. Позитивная лексика // Школьный психолог. - №3. - 2016.  
<http://faqlife.ru/advice/>  
<https://www.xn--b1aiechzsbakee9j.su/pritchi/64-pritcha-o-pred-vzyatom-vospriyatii.html>

## Подсказки для учителя, работающего с трудными подростками



*Шмыга Елена Николаевна, педагог-психолог МАОУ СОШ № 54*

**Трудные дети — довольно обобщенное понятие, которое используется в литературе для обозначения широкой категории детей, проявляющих очевидные отклонения в личностном развитии.**

Причисляют ребенка к данной категории, чаще всего, по внешним проявлениям его индивидуально-психологических особенностей, поведение которого явно отклоняется от общепринятых

социальных норм и препятствует воспитанию. Вследствие чего, применяется также словосочетание «трудновоспитуемые дети», т. к. они проявляют крайнюю невосприимчивость к традиционным педагогическим воздействиям.

**Что можем сделать мы?**

Воспитание «трудных» детей подразумевает ведение целенаправленной работы по их нравственному просвещению. Это возможно посредством:

## МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА

- уроков этики, нравственных бесед, индивидуальных консультаций и т.п.;
- актуализации всех источников нравственного опыта школьников (учебная и общественно полезная деятельность, внеклассная работа, отношения между учащимися в классе, отношения детей с родителями, отношения учитель - ученик, учитель - родители учеников, повседневный стиль и «тон» работы школы).

Целенаправленная работа обязательно включает в себя:

- изолирование подростков от прежнего окружения;
- обеспечение широкого выбора досуговой деятельности (основу составляет спорт, музыка, рукоделие и художественный труд, разнообразная творческая деятельность);
- организация профессионального ориентирования;
- обеспечение в основе педагогической деятельности принципа «ежедневного создания ситуации успеха» для каждого подростка;
- обеспечение применения «бесконфликтной педагогики», предусматривающей все возможные неадекватные реакции детей;
- исключение, категорически, как средства решения проблемы, методов и приемов насилия.

Далеко не всякое педагогическое воздействие приводит к позитивным изменениям в ребенке, а только то, которое принимается им, соответствует его внутренним устремлениям, становится для него личностно значимым.

При взаимодействии с данной категорией учеников целесообразно использовать специально направленные приемы и методы. Приемы воспитания трудных

подростков - это такие педагогические действия, с помощью которых оказываются внешние воздействия на поведение обучаемого, изменяющие его взгляды, мотивы и поведение. Вследствие этого подключаются механизмы самовоспитания и коррекции отношений, поведения и поступков.

Одним из методов, оказывающим влияние на эмоциональную сферу ребенка, является внушение. По образному выражению В.М. Бехтерева, внушение входит в сознание человека не с парадного входа, а как бы с заднего крыльца, минуя сторожа — критику. Внушать - это значит воздействовать на чувства, а через них - на ум и волю человека. Использование этого метода способствует переживанию детьми своих поступков и связанных с ними эмоциональных состояний.

Еще один метод - требование-совет. Это апелляция к сознанию воспитанника, убеждение его в целесообразности, полезности, необходимости рекомендуемых педагогом действий. Совет будет принят, когда воспитанник видит в своем наставнике старшего, более опытного товарища, авторитет которого признан, и мнением которого он дорожит.

В ряде случаев эффективным оказывается требование-просьба. В хорошо организованном коллективе просьба становится одним из наиболее употребляемых средств воздействия. Она основывается на возникновении товарищеских отношений между педагогами и воспитанниками. Сама просьба - форма проявления сотрудничества, взаимного доверия и уважения.

К этой форме требования близка следующая - требование-нарек, которая успешно применяется опытными педагогами в работе со старшеклассниками; в ряде случаев оно почти всегда превосходит по эффективности прямое требование.

Существует и требование-одобрение. Вовремя высказанное педагогом, оно действует как сильный стимул.

«Трудным» обучающимся нужно дать шанс на то, чтобы их жизнь состоялась. Для этого очень важно проявлять психологическую поддержку ребенка:

- опираться на его сильные стороны;
- избегать подчеркивания его промахов;
- проявлять веру в ребенка;
- уметь и демонстрировать уважение к ребенку;
- знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием;
- разрешить ему самому решать проблемы там, где это возможно;
- принимать индивидуальность ребенка.

Чаше использовать слова поддержки — «зная тебя, я был уверен, что ты все сделаешь хорошо», «у тебя хорошие соображения по этому поводу. Готов ли ты начать...», «это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему».

Реже использовать слова, вызывающие разочарование — «зная тебя и твои способности, я думаю, что ты смог бы сделать это гораздо лучше», «эту идею ты никогда не сможешь реализовать», «это для тебя слишком трудно, поэтому я сам сделаю».

Поддерживать ребят можно с помощью:

- отдельных слов (красиво, аккуратно, прекрасно, здорово и т.д.);
- высказываний (я горжусь тобой, мне нравится как ты работаешь, я рад твоей помощи);
- прикосновений (прикоснуться к плечу, дотронуться до руки, слегка обнять его и т.д.);
- совместных действий, (стоять рядом с ребенком, играть с ним, есть вместе с ним и др.);

- выражения лица (улыбка, подмигивание, кивок, смех).

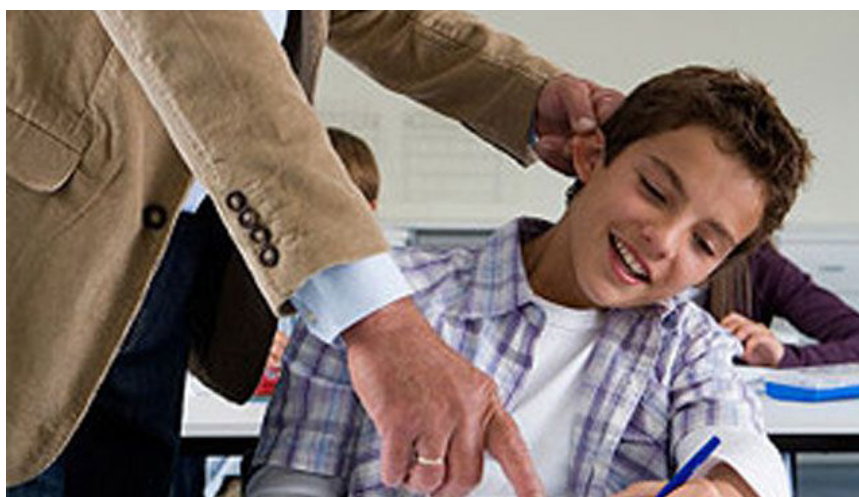
## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ....

### *Возник конфликт во время урока*

Ваши нервы, спокойствие и здоровье в ваших руках, поэтому берегите их и не тратьте на бесполезные сиюминутные споры и выяснения отношений с учениками, возникающие в течение урока — это обычно приводит лишь к затяжному конфликту и срыву урока. Лучше отложите их на послеурочное время, когда можно будет выяснить причину поведения и спокойно обсудить ситуацию. Если вы чувствуете, что не справитесь в одиночку, то обратитесь за помощью либо к психологу, либо к человеку, которого данный ученик больше всех уважает.

При обсуждении желательно не указывать на совершенные подростком проступки и ошибки, не требовать их мгновенного исправления и не добиваться от него признания вины, а лучше возьмите инициативу на себя, объясните, как лучше следовало поступить в такой ситуации и почему (дайте действительно выгодную для подростка модель поведения). Предоставьте ему возможную модель поведения и дайте время обдумать. Вернитесь к этому разговору через время, еще раз обсудите, и выслушайте его мнение. Важно, чтобы подросток сам принял решение о том, как поступить в следующий раз при возникновении такой ситуации.

Если ситуации возникла повторно, и подросток повел себя на основании принятой им новой адекватной модели поведения, то обязательно похвалите его, и еще раз покажите все плюсы такого поведения, и хвалите каждый раз, пока он не примет эту модель как единственно возможную в данной ситуации. Если ситуация повторилась, а подросток продол-



жает действовать неадекватно, то не следует сразу же напоминать ему о том, что он нарушил слово, особенно в присутствии окружающих, а повторить обсуждение ситуации и причин, мешающих поступить по-новому. Логическое обоснование выгоды желаемого поведения — самое сильное убеждение для подростка. Это долгий процесс, требующий много терпения и сил, а самое главное — желания действительно помочь ребенку измениться, а не только избавиться от факторов, мешающих проведению урока и сохранению дисциплины.

### *Ученик проявляет агрессивность*

Проявления агрессивности обычно бывают двух типов: физическая — драка, насилие и т.д.; вербальная — нецензурные выражения, крик, угрозы. Оба этих типа агрессивности у подростков — это следствие плохого самоконтроля, неуравновешенности нервной системы и постоянного внутреннего конфликта: «могу и должен», «надо и хочу», часто носят защитный характер. Подросток в душе очень боится, что его не любят, что его не принимают таким, какой он есть, хотя на деле обычно показывает, что ему абсолютно все равно, что о нем думают другие. Поэтому при общении с такими подростками желательно не «переходить на личности», т.е. замечания, указания на неправильное

поведение должны носить безличный характер. К любым вопросам и проблемам подростка желательно проявлять больше действительно искреннего понимания и принятия. Чем больше его понимать и поощрять, тем более спокойными будут его реакции. Запугивание же подростка, угрозы, обвинения, пусть даже в мягкой форме на допустимом уровне, приведут лишь к усилению защитной агрессии у такого подростка.

### *«Трудный» ученик дал неправильный ответ*

В случаях неправильного ответа на заданный вопрос не сравнивать с успешными ответами сверстников, лучше обратить внимание на возможность исправления ошибки или плохой оценки. В случаях же любого правильного или близкого к правильному ответу поощрять такого подростка вниманием и похвалой при всем классе. Важно дать понять «трудному» подростку, что он не хуже других, что он имеет право на ошибку.

Как правило, у таких детей, существуют некоторые объективные причины для низкой успеваемости: слабые интеллектуальные способности, низкая осознанность собственных действий, отсутствие мотивации достижения. Поэтому не надо ждать от него много успехов после первой похвалы и признания его заслуг, а стоит дарить ему успешные ситу-

## ПОМОГИ СЕБЕ САМ

ации и поддерживать его до тех пор, пока в нем не появится уверенность в собственных силах и способностях. Только тогда у него действительно может появиться интерес и желание учиться.

*В общем*

В работе с «трудными» обучающимися используйте соответствующий юмор. Юмор — мощное средство коммуникации. Целесообразно используемый, юмор может пролить свет на истину, нейтрализовать трудное поведение и показать, что у вас есть превосходное самообладание. Велика роль юмора в разрешении конфликтов и нахождении различных способов педагогического воздействия, чтобы уменьшить или устранить сложное поведение. Педагог, обладающий чувством юмора, сохраняет дружелюбие по отношению к объекту юмора, который как бы подвергается свое-

образной эмоциональной критике.

Юмор может выступать не только как черта характера, но и рассматриваться как педагогическое средство. Для учителя развивать в себе и в своих воспитанниках чувство юмора — это значит содействовать росту творческого потенциала своей личности и личности подростков. Относитесь ко всем трудностям и неожиданностям при общении с подростком с чувством юмора и используйте его для сглаживания острых углов и конфликтов.

Не требуйте от ребенка того, что не в состоянии выполнить даже вы сами: быть всегда сдержанным, говорить только правду, никогда не делать ошибок и т.д. Каждый раз, выдвигая требование к ребенку, задумывайтесь о том, выполнимо ли оно. Личный пример или иллюстрация из личного жизненного опыта всегда действует лучше, чем любое нравоучение.

Будьте самими собой при общении с подростком, говорите то, что вы действительно думаете и чувствуете (в разумных пределах), искренность и естественность — лучшие помощники в налаживании хороших взаимоотношений с любимым, даже очень сложным человеком.

*Использованные источники:*

Тимофеева М. А. Особенности и проблематика подросткового кризиса // Научно-методический электронный журнал «Концепт». — 2016. — Т. 11. — С. 1736–1740. — URL: <http://e-koncept.ru/2016/86374.htm>.  
[http://vestnik.yspu.org/releases/pedagoga\\_i\\_psichologiy/4\\_1/](http://vestnik.yspu.org/releases/pedagoga_i_psichologiy/4_1/)  
[http://blaggimn1.narod.ru/index/rekomendacija\\_pedagogam\\_kak\\_obschatsja\\_s\\_agressivnym\\_podrostkom/0-102](http://blaggimn1.narod.ru/index/rekomendacija_pedagogam_kak_obschatsja_s_agressivnym_podrostkom/0-102)  
[http://schkola8vida.ucoz.ru/index/dlja\\_pedagogov/0-36](http://schkola8vida.ucoz.ru/index/dlja_pedagogov/0-36)

## Профилактика эмоционального выгорания педагогов как условие создания безопасной психологической среды школы



**Шарыпова Елена Владимировна, педагог-психолог МАОУ Мариинской СОШ № 3**

**Хорошо известно, что психологически безопасной образовательной средой можно назвать такую среду, где обеспечивается состояние сохранности психики всех субъектов образовательного процесса. Безопасно тогда, когда всем комфортно!**

Профессия «Учитель» всегда была одной из наиболее трудных и социально значимых видов деятельности. Любая профессия имеет свои особенности, сложности, комплексы психотравмирующих факторов, влияющих на людей, которые в ней работают. Особен-

но сильные негативные поражения личности свойственны профессиям типа «человек-человек», к одной из которых и относится профессия педагога. Она является очень стрессогенной и требует больших резервов самообладания, саморегуляции, эмоциональной устойчивости к воздействию психотравмирующих факторов. В результате эмоционального напряжения, возникающего у педагога в процессе осуществления своей профессиональной деятельности, следует снижение устойчивости психических функций и понижение работоспособности.

Отрицательно окрашенные

## ПОМОГИ СЕБЕ САМ



психологические состояния педагога снижают эффективность воспитания и обучения детей, повышают конфликтность во взаимоотношениях с воспитанниками, родителями, коллегами, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт, разрушают психическое здоровье. Все это приводит к появлению так называемого синдрома «эмоционального выгорания» педагога, что, естественно, отрицательно сказывается на психологической безопасности образовательной среды в целом.

Психологическое здоровье педагога - залог психологического здоровья учащихся. Без сомнения, вопрос об эмоциональной напряженности учителей является достаточно важным ещё и потому, что связан с психологическим здоровьем школьников, которые и так испытывают различные фи-

зические и психологические нагрузки от учёбы, а общение их с таким «выгоревшим» педагогом становится еще одной угрозой психологической безопасности образовательной среды.

И здесь на помощь педагогам приходят школьные психологи, в арсенале которых есть достаточно много технологий, помогающих справиться с проблемой профессионального выгорания. Это и специально организованные психологические тренинги по профилактике выгорания, и индивидуальные консультации, и психологические беседы, и обучение навыкам осознанного управления собственными эмоциональными состояниями, приемам и способам саморегуляции.

У педагогов-психологов школ Ленинского района г. Томска есть очень интересный опыт проведения «Кураторов одного дня», когда не один, а целая команда

педагогов-психологов приезжает в школу и проводит тренинг по профилактике профессионального выгорания для всего педагогического коллектива, в рамках которого работает несколько секций – «Арт-терапия», «Песочная терапия», «Арома-терапия», «Танцевальная терапия» и др. Конечно, проведение такого тренинга требует больших затрат для психологов - организационных, временных и эмоциональных, но результат того стоит. К сожалению, такие тренинги – это штучная работа, и их проведение нельзя поставить на поток, но в наших силах обучить педагогов техникам развития позитивного мышления, способам регулирования своего эмоционального состояния, механизм психологической защиты, упражнениям на умение расслабляться. Мы поможем педагогам овладеть навыками позитивного мышления, которое придаст им уверенности в трудных жизненных ситуациях, создаст почву для преодоления жизненных стрессов.

«Не выгорать» позволят и техники стрессоустойчивости, упражнения по саморегуляции, предложенные нами в этом номере «ВиЗОЖ».

**Использованные источники:**

[http://psyjournals.ru/bezopasnost\\_obrazovania/issue/kharlanova\\_full.shtml](http://psyjournals.ru/bezopasnost_obrazovania/issue/kharlanova_full.shtml)

## Как планировать день Правила эффективного планирования

Дорогие педагоги! Вспомните, как Вы обычно планируете свой день? Держите в голове все «не забыть», «надо сделать», «обязательно» и «необходимо»? Ставите крестики на руке? Записываете на отдельных листках, а потом не можете вспомнить, куда их по-

ложили? Или, может, весь монитор Вашего компьютера обклеен стикерами-напоминалками? Все это — не планирование!

Можно выделить пять основных правил, при соблюдении которых ваш план будет высокоэффектив-

ным способом организации времени.

**Письменный вид.** Первое и главное условие, при котором Ваш план будет работать — он должен быть материальным, выполненным в письменном виде и находиться в одном месте. При этом

## ПОМОГИ СЕБЕ САМ

	Важное	Не важное
Срочное	АВРАЛ (горящие проекты, срочные отчеты, и т.д.)	Внезапно пришли или позвонили родители, мелкие дела, рутинные и т.д.
Не срочное	Подготовка отчетной работы на курсах, подготовка к контрольной работе, к открытому уроку и т.д.	Мелочи, отнимающие время

не важно, на каком носителе вы будете вести свой план – в ежедневнике, в MS Outlook или MS Excel. Все задачи, которые Вы стараетесь удержать в голове, обязательно будут забываться – это особенность человеческой памяти, которая не способна удерживать одновременно большой объем информации. Для обеспечения контроля и управляемости ежедневных задач их необходимо записывать.

**Регулярность.** Планирование должно быть регулярным. Привычка составлять план на каждый день способствует выработке эффективного мышления, внимания к собственной деятельности, своей жизни. Регулярное составление плана на день помогает разгрузить память, освободить голову для более творческих мыслей и идей.

**Приоритетность.** Составляя план, необходимо выделять наиболее приоритетные, ключевые,

наиболее значимые задачи. Использование принципа приоритетности способствует созданию более четкой структуры задач.

**Реалистичность.** Планирование помогает оставаться в рамках реальности, мотивирует на выполнение тех задач, которые занесены в план. При планировании, особенно тактическом и оперативном, следует придерживаться принципа реалистичности, избегать от строительства иллюзорных замков, витания в облаках.

**Гибкость планирования.** План должен быть составлен таким образом, что при появлении любых неожиданных ситуаций, внезапных обстоятельств было бы легко пересмотреть план, внести в него изменения и дополнения. План на следующий день составляется вечером, просматривается и корректируется утром, и в течение дня в него вносятся необходимые изменения.

*Познакомимся с «Матрицей Эйзенхауера». Согласно этой матрице, все дела можно разделить на «важные - не важные» и «срочные не срочные».*

Дела «Важное - не срочное» - самые обделенные, которые мы часто откладываем на потом, и когда это потом наступаем, начинаем бегать и суетиться. К этим делам стоит относиться как к инвестициям в себя любимого. Никому же не приходит в голову сеять пшеницу накануне урожая, вот поэтому к этим делам нужно относиться с уважением.

«Неважные и срочные» - «хитрые» дела, которые любят прикидываться важными. Эти дела создают атмосферу суеты и суматохи. А все это, несомненно, приводит к выгоранию!

**Использованные источники:**

[http://www.psychologos.ru/articles/view/matrica\\_eyzenhauera](http://www.psychologos.ru/articles/view/matrica_eyzenhauera)

## Домашнее задание учителю: порадовать себя!

*Если в школе нет психолога, значит, сопротивляться возможному выгоранию придется самостоятельно. Хорошим способом может стать работа в паре с тем коллегой, которому вы доверяете. Это и поочередное заполнение документов, и совместные обсуждения профессиональных проблем, и взаимопомощь во всех организационных делах. Такая ко-*

*операция существенно облегчает жизнь и дает ощущение защищенности.*

Близки к этому методы супервизии и интервизии, которые зачастую используют сами психологи, тоже подверженные выгоранию. Супервизор – это опытный, авторитетный коллега, к которому можно обратиться за помощью и

советом. А интервизия – обсуждение в группе единомышленников, помогающих вам увидеть проблему с разных сторон, предлагающих разные пути ее решения.

Можно взять листок бумаги и написать: что меня не устраивает в моей жизни, что я хочу изменить, как я могу это сделать. Понятно, что с заоблачных целей начинать сложно, пока можно огра-

## ПОМОГИ СЕБЕ САМ

ничиться чем-нибудь скромным, зато вполне достижимым. Можно, конечно, руководствоваться психологическими советами из соответствующих книжек, но поверьте, пожалуй, самые лучшие реабилитационные способы очень индивидуальны.

Кто-то сбрасывает напряжение, когда громко поет, кто-то предпочитает полежать в ванне или просто посидеть в одиночестве с закрытыми глазами. Поэкспериментируйте, попробуйте разные варианты. Только дайте себе слово делать это обязательно: завтра я пойду пешком через парк, вместо того чтобы ехать на автобусе, а послезавтра каждые полчаса буду делать перерыв и десять минут слушать музыку. И сообщите о своем решении близким: пусть их напоминание и заинтересованное внимание помогут вам не отступать от вашего плана.

Возможно, вы захотите попробовать средства, предложенные вашими коллегами во время тренингов:

- чувство юмора, умение увидеть комичное в трудной ситуации;
- долгий и крепкий сон, воз-

можность выспаться;

- не забывать о смысле своей работы, искать его заново, если он потерян или уже неактуален;
- отношение к работе как к увлекательной и азартной игре, правила которой можно менять;
- искать новые средства решения проблем, а не заикливаться на неэффективных;
- умение переключаться, разграничивать рабочее и домашнее время (думать о работе только когда работаешь);
- заниматься чем-то совсем не похожим на обычную повседневную работу;
- занятия спортом, физическая разрядка (танцы, футбол, йога...) и водные процедуры (душ, ванна, сауна);
- опора на учеников, которым действительно интересен предмет, ради которых хочется работать;
- развлечения (поход в кино, в кафе...);
- любимые занятия (чтение, пение, садоводство...);
- общение с природой (прогулки в парке и по лесу);

- установление простого человеческого контакта с учениками;
- позитивная атмосфера в коллективе, доверительные отношения с коллегами;
- человеческая поддержка со стороны начальства;
- отдых после работы в тишине;
- умение не браться за все сразу и определять допустимую нагрузку, оценивать свои ресурсы;
- общение с близкими и друзьями;
- общение с любимым человеком;
- профессиональная поддержка вне школы, общение с коллегами из других учреждений;
- выход в метапозицию, взгляд сверху на происходящее.

Итак, домашнее задание: найти свои три способа, помогающих снять эмоциональное напряжение и мышечные зажимы. Пробуйте и всё получится!

**Использованные источники:**

<http://ps.lseptember.ru/article.php?ID=200800715>

## 10 способов справиться со стрессом и сохранить психическое здоровье учителю



*Иванова Анна Валерьевна, педагог-психолог МАОУ гимназии № 56*

**У ответственного учителя на подготовку уроку (вернее сказать, к следующему учебному дню) уходит, самое меньшее, 2,5 – 3 часа. Это только отдельным людям, находящимся довольно далеко от педагогики, кажется, что провести урок — это проще простого.**

А ведь нужно составить план каждого занятия, подобрать ин-

тересные материалы, наглядные примеры, детально продумать, как удержать внимание школьников в течение всего урока, при этом, не утомив детей. Каждый раз приходится продумывать методику проведения не только урока (а их не менее 4 – 5), но и способы индивидуальной, групповой работы с обучающимися, требующими по разным причинам пристального внимания.



## ПОМОГИ СЕБЕ САМ



Кроме этого — ежедневная проверка тетрадей. А в них нужно не только исправить ошибки, но и проанализировать их причины.

А ещё - оформление каждый день классного журнала, заполнение электронного, проверка дневников, заполнение текущей документации.

Перемена — и это тоже не отдых: надо непременно успокоить одного, помирить других, проветрить класс, успеть забежать в учительскую и, наконец, настроиться на следующий урок.

Много времени и сил отнимает внеклассная работа — подготовка к праздникам, экскурсиям, конкурсам. А уж если педагог занимается и внеурочной деятельностью, то нагрузка удваивается.

Самое сложное в психологическом плане — это беседы с родителями в школе до и после уроков, на переменах, вечерние звонки пап и мам по телефону.

**Что же можно сделать, чтобы не принимать всё близко к сердцу и не расстраиваться в тех случаях, когда можно просто изменить акцент с минуса на плюс?**

**Старайтесь планировать** (как планировать - мы рассказываем в отдельной статье этого номера). К

стрессу может привести простейшая дезорганизация. Наличие огромного количества одновременных планов может приводить к путанице, забывчивости, ощущению, того, что у вас остаётся масса неоконченных проектов. Учитесь определять краткосрочные и долгосрочные цели.

**Принимайте и признавайте несовершенства и ограничения.** Многие из нас ставят перед собой недостижимые и завышенные цели, а потом долго и сильно расстраиваются, не реализовав их. Человек не может быть совершенным, потому часто в подобных случаях чувствует себя несостоятельным.

**Позволяйте себе расслабиться, заняться интересным делом.**

Порой просто необходимо убежать от обыденных жизненных проблем и развлечься. Найдите себе занятие по душе, приятное и увлекательное для вас. Стремитесь разделять профессиональную деятельность и частную жизнь.

**Будьте положительной личностью.** Старайтесь сосредотачиваться на положительных качествах окружающих. Хвалите других людей за те вещи и качества, которые Вам в них нравятся.

**Избегайте конфликтов и критики в адрес окружающих.** овладейте техникой позитивного мышления.

**Избегайте ненужной конкуренции.** Стремление к победе и безупречному выигрышу в слишком многих областях жизни вызывает напряжённость, тревожность, агрессивность и другие негативные проявления.

**Рассказывайте о своих неприятностях и трудностях.** Выберете себе друга, консультанта, священника или других людей, с которыми вы можете поделиться наболевшим, «выговориться».

**Учитесь прощать.** Нетерпимость к другим людям приводит к гневу, неприязни, фрустрации. Развивайте в себе эмпатийные качества. Ведь это поможет Вам жить в ладу с самим собой, поможет понять, что на самом деле чувствуют другие люди.

**Используйте естественные способности саморегуляции:** длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка.

**Учитесь давать себе самоприказы.** Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!»

**Стремитесь к саморазвитию, как в профессиональном, так и личностном плане.** Ведь непрерывное психолого-педагогическое образование педагога, повышение его квалификации и психолого-педагогической компетентности будет способствовать стабильности личностной и профессиональной самооценки.

Надеемся, выполнение этих несложных рекомендаций поможет вам, уважаемые педагоги, «гореть, но не стогать» в своей сложной, но такой интересной профессиональной деятельности.

**Использованные источники:**

<http://pedsovet.su/publ/123-1-0-5463>

## Ароматерапия – лечение без лекарств



*Шмыга Елена Николаевна, педагог-психолог МАОУ СОШ № 54*

**На протяжении нескольких лет психологи Ленинского района и многие учителя применяют ароматерапию в своей работе.**

Ароматерапия - это применение натуральных эфирных масел в медицинских целях. Они содержат жизненную силу растений в концентрированном виде. Уже более шести тысяч лет люди знают и используют гармонизирующее воздействие ароматов.

В случае беспокоества, депрессии, напряженного состояния и нервной возбудимости они намного безопаснее, чем транквилизаторы и стимуляторы. Ведь достоинство ароматерапии в том, что она воздействует запахом. Ответная реакция на воздействие аромата развивается немедленно, так как импульсы проходят по волокнам обонятельного нерва попадают в центр обоняния, находящийся в основании мозга. Запах способен разбудить память прошлых событий и мысленно перенести нас в то место и время, где мы были счастливы. Приятные запахи и ароматы создают ощущения безопасности и благополучия.

Способы применения эфирных масел широки и основаны на введении их в организм через дыхательные пути (ингаляция) и через

кожу (массаж, ванна, компресс).

Самой удобной и распространенной формой применения ароматерапии является аромалампа. Смесь эфирных масел (три-пять капель) и воды подогревается в резервуаре (испарителе) с помощью свечи, и ее пары распространяются в воздухе. Использование аромалампы – прекрасный способ наполнить ароматом комнату, классный кабинет и отдохнуть. Массаж с аромамаслами - расслабляющая и лечебная процедура. Проникая через кожные покровы, эфирные масла очень быстро включаются в циркуляцию крови, а затем выводятся через легкие и почки, оказывая на эти органы дезинфицирующее, противоспазматическое и стимулирующее воздействие.

Существует столько различных масел! Такое разнообразие флакончиков, ароматов! Выбрать сложно, особенно новичку. В этом случае, главное, знать, какого эффекта вы хотите добиться.

Разные масла оказывают и разное воздействие.

**Чайное дерево** - антисептическое, антибактериальное, противовоспалительное, противогрибковое.

**Эвкалипт** - обезболивающее, регенерирующее, противовоспалительное, антисептическое.

**Грейпфрут** - отбеливающее, антисеборейное, антицеллюлитное. Апельсин – улучшает кровообращение в глубоких слоях кожи и препятствует образованию целлюлита, этот аромат снижает аппетит.

**Мандарин:** антидепрессантное, антицеллюлитное, тонизирующее.

**Лимон** – бодрит, повышает внимание при усталости, прекрасно ухаживает за жирной кожей лица и тела.

**Сандал:** омолаживающее, успокаивающее.

**Иланг-иланг** – успокаивает нервы и прогоняет стресс, рекомендуется для сухой кожи.

**Жасмин** – дарит хорошее настроение и сохраняет молодость кожи.

**Розмарин** – повышает жизненные силы и обладает антибактериальным эффектом, идеален для жирной кожи.

**Экстракт зеленого чая** – гарантия молодости и эластичности кожи.

**Бергамот** – снимает нервное напряжение, помогает мышцам лица и тела расслабиться.



## ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

**Сосна** — помогает справиться с простудой, оказывает стимулирующее действие на весь организм.

**Листья смородины** — освежает и бодрит, дарит прекрасное настроение.

Перед началом использования эфирного масла необходимо его проверить на возможность возникновения индивидуальных аллергических реакций. Для этого, одну каплю масла растворить в чайной ложке растительного масла и каплю полученного раствора нанести на локтевой сгиб или внутреннюю поверхность запястья. В течение 12-ти часов вести наблюдение, в случае отсутствия кожной реакции масло можно использовать. Во избежание передозировки необходимо начинать применение эфирных масел с минимальных доз, постепенно увеличивая их до получения желаемого эффекта.

Хранить эфирные масла нужно в темных стеклянных флаконах, с плотно притертыми пробками при температуре от нуля до плюс тридцати градусов тепла в недоступном для детей месте.

Крымским республиканским НИИ им. И.М. Сеченова установлено, что эфирные масла можно рассматривать как универсальные профилактические вещества, имеющие целый ряд преимуществ перед другими профилактическими средствами.

Для иммунной системы - кипарисовое, лаванды, эвкалиптовое, апельсиновое, мяты перечной, чайного дерева.

Мышечная система - эджилити, кипарисовое, лаванды, апельсиновое, мяты перечной.

Нервная система - герани, лаванды, апельсиновое, мяты перечной, дикого розмарина.

Дыхательная система - эфирные масла способны оказывать противовоспалительный, отхаркивающий эффект, увеличивать функциональную активность респираторной системы легких: кедровое, кипарисовое, эвкалиптовое, апельсиновое, мяты перечной, дикого розмарина, лаванды.

Страх — герань, иланг-иланг, лучше в составе ванны, масла для массажа, в ароматической ванне, несколько капель на носовой платок. При остром приступе страха лучше всего вдыхать эфирное масло из флакона.

**Раздражение** — герань, кедр, иланг-иланг.

**Депрессия** — герань, лаванда, иланг-иланг, кедр. Чтобы избавиться от мрачных мыслей, постоянно носите с собой флакон с ароматическим маслом, принимайте ванну с приятным вам маслом, используйте только ту косметику, от которой исходит выбранный вами лечебный аромат, опрыскайте духами с этим же запахом вашу одежду и белье

шкаф.

**Нерешительность** — эвкалипт, розмарин.

**Нервное истощение** — мята перечная, розмарин (лучше вдыхать масло из флакона).

**Физическое истощение** — розмарин (ванны, массаж).

**Неспособность сосредоточиться** — розмарин, мята.

**Горе** — розмарин.

**Чувство неполноценности** — герань, иланг-иланг. (массаж, ванны, воздух в комнате).

**Подавленное настроение** — лаванда, иланг-иланга.

**Стресс** — лаванда, розмарин.

**Слабоволие** — кипарис, розмарин.

Таким образом, растительные ароматические вещества являются перспективными средствами повышения устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды (ионизирующим излучениям, ксенобиотикам, канцерогенам), а также это эффективное средство для профилактики ОРЗ, оптимизации среды производственных помещений; это адаптогены, повышающие устойчивость организма к неблагоприятным экологическим факторам.

**Использованные источники:**

<https://ru.wikipedia.org/wiki/>  
<http://www.aromaterapy.com/>



# Арома-банки

## «Секреты счастливых времен года»

**Чуть выше мы говорили о том, что арома-терапия — прекрасный метод борьбы с плохим настроением. А сейчас мы хотим предложить вам не просто сделать свой кабинет, комнату или дом ароматными, а еще и украсить их необычайно красивыми и натуральными украшениями. Итак, открываем рубрику борьбы с депрессией с помощью арт-аромо-терапии!**

### Вариант первый — КЛАССИЧЕСКИЙ

*Апельсины, корица, гвоздика и анис...*



Нам кажется, именно так пахнут холода в дружеской компании. Эти ароматы смешивают почти везде в холодный период. Делают ароматные чаи, игрушки на елку, да и просто капают эфирные масла. Это сочетание, конечно, на любителя, но польза от такого натурального запаха неоспорима. Противобактериальное, антидепрессивное и просто приятное средство!

Как же создать такую красоту? Нарезаем апельсин кружочками, добавляем несколько палочек корицы, 8-10 бутонов гвоздики и несколько звездочек аниса. Все это складываем в красивую баночку и заливаем водой. Средство готово! Теперь смело ставьте его на хранение в холодильник, где оно может жить примерно 2 недели. И доставайте тогда, когда хотите привнести запах в комнату!

Для того, чтобы смесь начала отда-

вать свой аромат, ее нужно просто подогреть. Как? Да очень просто: арома-подсвечники, подогреватели для чайников со свечками, а можно просто поставить на батарею.

### Вариант второй — НЕЖНОСТЬ

*Лимон, розмарин и ваниль...*



Уже зная технологию, мы нарезаем лимон кружочками или дольками. Берем 3-4 веточки розмарина и несколько капель ванильного экстракта. Все это складываем в баночку и заливаем водой! И вот, нежный и романтичный запах готов!

Этот запах нежен и не будет мешать, даже если вы не любите духи или посторонние запахи. А сочетание лимона и ванили — это знакомый с детства запах домашнего уюта и защищенности!

### Вариант третий — БОДРОСТЬ

*Лайм, тимьян, мята и ванильный экстракт...*

А этот рецепт запаха для тех, кто хочет взбодриться и набраться сил на активную работу. Вам нужны яркие эмоции и хорошее настроение, тогда это сочетание для вас!

Как приготовить? Делаем красивые кружочки лайма, добавляете пару веточек тимьяна, несколько капель ванильного экстракта и, конечно, мяту. Но, если сушеных мяты или тимьяна у вас под рукой не оказалось, не расстраивайтесь, вы можете капнуть мятной эссенции или добавить щепотку сухого тимьяна. Это совсем не испортит результат! И не забудьте залить все водой!

### Вариант четвертый — АНТИДЕПРЕССАНТ

*Апельсин, имбирь и миндаль...*



И снова традиционный запах, который еще больше ассоциируется с зимними праздниками. А разве на праздник можно грустить? Этот рецепт для вас, если вам так нужно праздничное, но домашнее настроение!

Снова нарежете апельсин кружочками и складываете его в банку. Имбирь можно использовать как свежий (тогда его нужно тоже нарезать кружочками), так и приправу! А вместо миндаля мы используем с вами миндальную эссенцию. Именно она даст нам необходимый насыщенный запах.

### Вариант пятый — ЗДОРОВЬЕ НА ВСЕ 100

*Хвоя, мускатный орех и лавровый лист...*

Это самое бодрящее и полезное сочетание запахов. А еще самое простое, ведь лавровый лист есть у любой хозяйки, а елку можно найти на улице! Но самый большой плюс этого рецепта в том, что он защитит вас не только от плохого настроения, но и от вредных микробов ОРЗ и ОРВИ. На этот раз мы делаем сухую смесь! Заливать водой мы ничего не будем. Просто складываем еловые веточки в баночку, добавляем туда несколько надломанных лавровых листьев. И мускатный орех, который можно положить целиком или натереть на терке.

**И, главное, помните - Ваше здоровье, как физическое, так и психологическое — в ваших руках!**