

Государственное учреждение образования
«Средняя школа №2 г. Новолукомля имени Ф.Ф. Озмителя»

Проект «ШКОЛА КАК ПРОСТРАНСТВО ДОВЕРИЯ»



г.Новолукомль

Актуальность проекта: пространство, в котором растет и развивается ребенок в первую очередь должно быть безопасным, и это не только про физическую безопасность, ребенку должно быть комфортно психологически. Поэтому важно создать в школе атмосферу добра, принятия, поддержки, только в таких условиях возможно качественное усвоение знаний и раскрытие творческого и интеллектуального потенциала личности.

Проект «Школа как пространство доверия» был инициирован РЦПП и нашел поддержку Юнисеф. Наша школа присоединилась к участию в данном проекте, как самая крупная школа района, креативная, школа с высоким потенциалом педагогических кадров, имеющих опыт успешной реализации предыдущих проектов. После обучения специалистов школы в РЦПП, проект реализуется в ГУО и транслируется в рамках районных учебно-методических объединений педагогов-психологов, педагогов социальных, классных руководителей. Материалы проекта собраны в тематические блоки, могут быть использованы как частями, так и в целом объеме. Форма предъявления: семинары, практикумы, тренинговые занятия, интерактивы.

Цель проекта: создание условий для повышения психологической культуры педагогов, учащихся, их законных представителей, а так же содействие укреплению психологического здоровья всех участников образовательного процесса, способствующих созданию комфортной образовательной среды.

Участники: педагоги-психологи, педагоги социальные, учителя, учащиеся, законные представители, администрация УО.

Координаторы проекта: заместитель директора по воспитательной работе Минчукова Е.С., педагог-психолог Милешко Татьяна Леонидовна.

География проекта: ГУО «Средняя школа №2 г.Новолукомля», трансляция идеи и материалов проекта в ГУО Чашникского района.

Сроки реализации: 2022-2024 гг.

Ожидаемые результаты: улучшение микроклимата в школе, повышение качества разрешения конфликтных ситуаций, развитие навыков толерантности, эмпатии у всех участников образовательного процесса.

Мероприятия проекта 2022-2023 учебного года:

1. Заседание педагогического совета ГУО «Средняя школа №2 г.Новолукомля»: «Школа, как пространство доверия».

2. Районное учебно-методическое объединение педагогов-психологов, педагогов социальных «Школа, как пространство доверия».

3. Районное учебно-методическое объединение классных руководителей «Школа, как пространство доверия».

4. Учебно-методическое объединение классных руководителей ГУО «Средняя школа №2 г.Новолукомля» «Безопасное пространство.

Формирование доверия в классе. Создание правил».

5. Учебно-методическое объединение классных руководителей ГУО «Средняя школа №2 г.Новолукомля» «Стресс в работе педагога. Аптечка самопомощи».

6. Психологический практикум для учащихся старших классов «Стресс. Как его распознать и чем себе помочь».

7. Общешкольное родительское собрание «Школа, как пространство доверия. Психологические особенности. Что нужно знать родителям».

8. Практикум для опекунов семей: «Безопасное пространство. Формирование доверия. Создание правил».

Тематические блоки проекта, реализованные в 2022-2023 учебном году:

Блок 1 «Безопасное пространство».

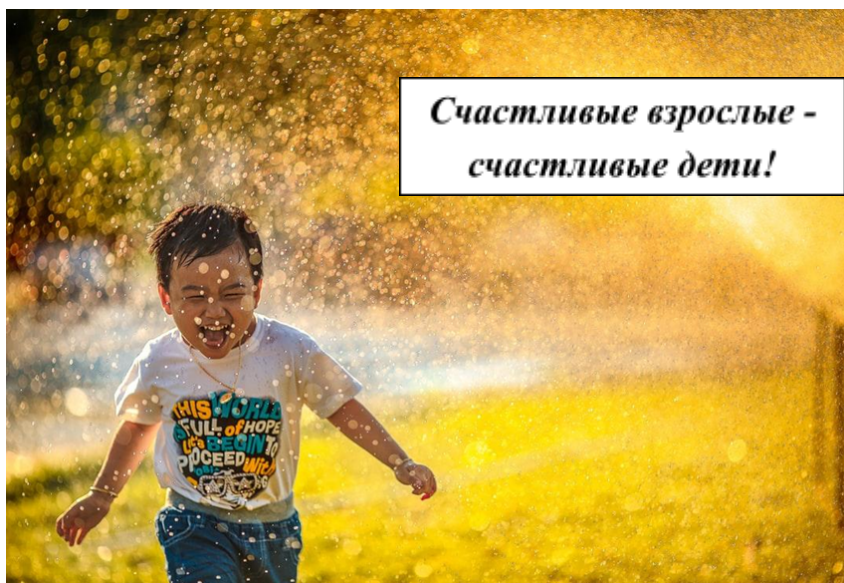
Блок 2 «Правила».

Блок 3 «Сложное поведение ребенка».

Блок 4 «Развивающая обратная связь».

Блок 5 «Стресс в работе педагога. Аптечка самопомощи».

Школьное обучение влияет на формирование характера ребенка. Победы и падения, дружба и конфликты - каким будет ученический опыт, во многом зависит от взрослых, которые окружают маленького человека!



Материалы проекта:

Безопасное пространство. Формирование доверия в классе. Создание правил.

Блок 1 «Безопасное пространство»

Безопасность и комфорт напрямую зависят от того как взрослые общаются с детьми.

Если взрослый стремится "остановить неправильное поведение" и при этом использует такие приемы как напор, запугивание, унижение, то это не способствует безопасности и комфорту ребенка.

Упражнение «Ассоциации»

Группам участников предлагается записать, ассоциации со словами «Безопасное пространство. Что это для вас?». Результаты озвучиваются.

Вывод: безопасным местом для ребенка, как и для взрослого, будет место, где он почувствует понимание, поддержку и принятие.

Упражнение «Составь предложение»

Участникам раздаются слова из которых нужно составить предложения. В итоге получаются фразы на тему безопасного пространства.

Фразы:

1. Пространство, где действуют правила, которые взрослый и дети принимают вместе в процессе обсуждения.
2. Пространство, где возможно проявлять и делиться различными чувствами и получить поддержку.
3. Пространство, где отношения с другими важны, где дети получают опору в привязанности.
4. Пространство, где можно чувствовать комфорт, удовольствие и творческое настроение, где есть место для игры.
5. Пространство, где безопасно говорить о трудностях, о чувствах, о нуждах.

Обобщение: Задача взрослых - развить с детьми такие отношения, в которых дети будут чувствовать себя защищенными, где каждый и каждая могут свободно выражать свое мнение.

И первый шаг к этому - обсудить и договориться с детьми о правилах взаимодействия (в классе и дома).

Блок 2 «Правила»

Ребенка может беспокоить немало вопросов: «Как относятся ко мне окружающие?», «Меня понимают?», «Мое мнение - важное?».

Но ребята не часто озвучивают такие вопросы. Зато могут ссориться, толкаться или инициировать драку. Или же отказываются от общения. Так может случаться, когда ребенок не уверен и нуждается в защите, так может проявляться его внутренняя тревога.

А взрослому часто сложно понять поведение ребенка. Как же решать такие ситуации?

Поэтому стоит обсудить с детьми правила работы и поведения в классе и дома.

Правила создают ощущение безопасности для детей. Благодаря правилам ребята понимают, как действовать при определенных ситуациях. Это дает им возможность контролировать события, которые происходят в классе.

Обсуждая правила, подробно анализируйте каждое из них, спросите детей, как они сами поняли определенное правило, попросите привести к нему примеры.

Говорите простым языком.

Вот несколько правил взаимодействия, которые можно обсудить с детьми:

- Право выражать собственное мнение: «Я могу говорить даже тогда, когда другие думают иначе»
- Право принимать или не принимать участие в упражнениях, играх, обсуждениях: «Я могу помолчать, когда не хочу говорить»
- Право на защиту от физического и психологического насилия: «Запрещено бить других, говорить оскорбительные слова, издеваться»

Позаботьтесь о том, чтобы все присутствующие соблюдали правила: будьте последовательными, обсуждайте и создавайте **правила вместе с детьми, они будут** чувствовать себя уверенно, и будут чувствовать причастность к процессу создания безопасного пространства. **Постоянно возвращайтесь к правилам.** Правила - могут пересматриваться, совершенствоваться и дополняться. Напоминайте о них, обращайтесь к ним, когда ребята их придерживались и смогли избежать конфликтов.

Самое главное в любой ситуации: **первый шаг навстречу ребенку следует делать взрослому.** Не следует кричать или оскорблять.

Вместо слов «**Ты потерял или потеряла мое доверие**», скажите: «**Меня болезненно ранил (огорчил) твой поступок**».

Вместо молчания или игнорирования, найдите время для разговора о сложном поведении.

ПРИНЦИПЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ

Правила должны быть:

- Простыми
- Модели поведения, которые неприемлемы, должны быть точно определены. Четко сформулируйте, какое

поведение является неприемлемым, например, «Мы не хотим, чтобы над нами насмехались, если мы делаем ошибку».



- **Понятными**
- Убедитесь, что дети понимают правила. Если необходимо, разъясните правила еще раз и снова проверьте, что их понимают.
- **Малочисленными**
- Слишком большое количество правил может сбивать с толку и отвлекать от того, что действительно важно.
- Количество правил зависит от возрастной группы учащихся, но не должно превышать 4–6.
- **Сформулированными детьми**
- Дети чаще следуют правилам, если эти правила не навязаны им извне.
- **Пересмотрены и уточнены в случае необходимости.**

1. Работа в мини-группах. Выработка правил (15 мин.)

Ведущий разбивает участников на мини-группы по 4–5 человек. Каждой группе выдается заранее подготовленная форма для внесения правил.

Инструкция: «Приведите примеры того, как вы можете поступать по отношению друг к другу, чтобы наша встреча сегодня стала безопасным местом (где вы будете чувствовать, что вас ценят и уважают). Перечислите все, что приходит вам на ум. Из написанных правил выберите 3 самых важных на ваш взгляд отметьте их «птичкой» в графе «самые важные правила».

Приложение 1

Форма для внесения правил:

Правила	Самые важные правила
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

Выводим основные правила и каждое подписываем всем коллективом.

Блок3 «Сложное поведение»

ПОНИМАНИЕ ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА. ПОЗИТИВНАЯ ЦЕЛЬ

Иногда мы сталкиваемся с отклоняющимся поведением ребенка. Как правило- это сигнализирует о проживании стрессовой ситуации. Реакция на стресс или травматическое событие – нормальный ответ психики на «ненормальные» события.

Реакции направлены на то, чтобы психологически завершить переживания сложных ситуаций и оставить их в прошлом.

Поведение-это сигнал о помощи.

Ребенок, который пережил стресс или травматическое событие, своим поведением дает сигнал взрослому, что требует внимания и заботы.

Ребенок почти всегда не контролирует собственные реакции на стрессовые события, которые взрослые могут воспринимать как манипуляции и невоспитанность.

Упражнение «Стресс-реакции»

Участникам предлагается написать реакции на стресс детей разных возрастных групп.



Что стоит за эмоциональными и поведенческими проявлениями ребенка:

- Желание ребенка защитить себя.
- Стремление совладать с сильными эмоциями.
- Страх за своих близких.
- Потребность получить внимание и поддержку.

Упражнение «Кейс»

Участникам предлагаются ситуации с описанием сложного поведения ребенка, предлагается определить «позитивную цель», то есть, что скрывается за подобным поведением, какая потребность ущемляется.

Потребности ребенка после стресса:

- Контакт с заботящимися взрослыми
- Чувство контроля над телом и эмоциями
- Решить конкретные проблемы
- Позитивные активности
- Позитивное мышление
- Позитивный контакт со сверстниками

Блок 4 «Развивающая обратная связь»

Обратная связь (англ., Feedback) - в широком смысле означает отзыв, ответ, обратную реакцию на любое сообщение, действие или событие. Обратная связь играет существенную роль в диалоге. Отсутствие обратной связи вызывает недоумение, раздражение, фрустрацию. Обратная связь очень важна для ребенка в процессе обучения и общения. Наличие постоянной обратной связи со стороны взрослого как бы говорит ребенку: "Я тебя вижу"; "Я тебя слышу"; "Ты мне интересен"; "Я хочу помочь тебе разобраться"; "Я

хочу помочь тебе понять"; "Я хочу понять тебя"; "Я хочу передать тебе свои знания и ценности".

Форм передачи обратной связи в диалоге взрослого с ребенком много. Это, например, сообщение о том, как:

1) взрослый воспринимает сказанное или проявленное ребенком («Ты многое объяснил мне сейчас ...», «Ты выглядишь печальным ...»);

2) взрослый относится к сказанному или продемонстрированному ребенком (обозначение своих чувств) («Я пока не могу понять ...», «Я чувствую сейчас ...», «Мне очень жаль, что ...»);

3) взрослый дает возможность ребенку понять свои чувства и мысли через использование Я-высказываний: «Я радуюсь когда все задачи выполнены»; «Я расстраиваюсь когда вы ссоритесь и я не понимаю почему, хочу в этом разобраться»; «По моему мнению, ситуация неприятная и требует нашего общего обсуждения, как вы видите эту ситуацию?»

4) взрослый предлагает развивать диалог дальше или приостановить его («Если не хочешь, можем остановиться на этом ...», «Можешь рассказать более подробно? Мне интересно как события развернулись дальше?»).

5) взрослый понимает, что происходит в самом процессе диалога («Возможно, поговорить об этом больше нам сегодня не удастся, но мы можем вернуться к разговору», «Хорошо, что ты сказал об этом»);

6) взрослый использует сэндвич-модель обратной связи и дает возможность ребенку увидеть сильные и недостатки, а в конце оказывает поддержку и вдохновляет на проработку недостатков и сложностей: «Меня поражает скорость выполнения работы и очень нравится твой стиль, ты используешь много метафор и образов, еще я бы хотела, чтобы ты поработал больше с грамматикой, возможно это обратная сторона скорости выполнения? Давай подумаем, как улучшить этот показатель, уменьшить количество ошибок? Чем я могу тебе помочь? Что тебя поддержало? »

7) взрослый поощряет ребенка предоставлять обратную связь, открытый и искренне принимает его чувства, мысли и потребности «Вчера была драка, мне было больно и страшно, но я не знаю что произошло, можем обсудить это событие? Как вы чувствуете себя сейчас после этого? »

Одна из сложных задач для взрослого - предоставлять развивающую обратную связь в ответ на сложное поведение ученика.

То есть, есть действия или поведение ребенка которые нужно изменить. Взрослые часто жалуются, что дети не слушаются, игнорируют, реагируют агрессивно на такие «воспитательные беседы». И не очень прислушиваются к тому что «нельзя» и «надо» делать.

Алгоритм развивающей обратной связи ребенку со сложным поведением.

Разговор проходит один на один, в спокойной, уютной атмосфере.

1 шаг: Опишите действия ученика, используя только факты.

2 шаг: Назовите результаты, к которым уже привели действия.

3 шаг: Перечислите чувства, которые возникли у вас и окружающих, предположите, какие чувства и потребности переживает сам ребенок, доволен ли он результатом. Выслушайте, не торопитесь.

4 шаг: Обсудите возможное более благоприятное будущее. Предложите вместе подумать о том, как можно улучшить ситуацию. Старайтесь не предлагать готовых ответов или решений.

Чтобы этот разговор был воспринят ребенком, взрослому надо подготовиться:

Во время **первого и второго шага** нужно пользоваться только **фактами**, только описывая свои наблюдения, **не виня, а не стыдя**. Если есть желание сорвать злость, упрекнуть или доказать свою правоту - лучше не говорить в таком состоянии, нужно взять паузу и сначала успокоиться.

Во время **третьего шага** важно **спокойно описать ребенку имеющийся результат действий**, и предложить ему изложить свой взгляд на события, но не подтолкнуть к оправданиям и защите. Это самое важное. Ребенку нужно почувствовать, что **вы на его стороне**, даже когда разговариваете о нежелательных действиях и поведении. **Ваша задача - помочь** посмотреть на полученный результат, является ли он желанным, какую потребность ребенок пытается удовлетворить. Также показать влияние таких действий на окружающих.

Четвертый шаг можно делать, когда вам самому стало понятнее поведение ребенка, его чувства, мотивы, намерения, потребности. Если ситуация была конфликтной - понятны стороны конфликта и их намерения, понятны не только вам, но и ребенку. Вы можете предложить ребенку свою помощь, предложить вместе подумать о том, как поступить в следующий раз, когда снова возникнут схожие потребности и чувства. Не спешите, позвольте ребенку самому подумать.

Лучший и длительный результат в такой беседе может быть только если ребенок примет активное участие в такой беседе.

Главное **воздержаться от нареканий, нотаций и запугивания**, и показать вашу готовность помочь и равнодушие.

Не ожидайте, что после успешного разговора поведение ребенка изменится, таких разговоров может быть много. Вы постепенно формируете доверие ребенка относительно вашего желания понять, что стоит за нежелательным поведением и вместе искать пути исправления ситуации. Вы учите ребенка смотреть на события с разных сторон, осознавать собственные эмоции и чувства и мотивы других людей. Когда ребенок убедится в ваших намерениях - он будет готов открыться вам навстречу.

Блок 5 Стресс в работе педагога. Аптечка самопомощи.



Ни для кого не секрет, что преподаватели часто встречаются с эмоциональным напряжением, которое вызывает состояние стресса на рабочем месте.

Именно поэтому, сегодня наше методическое объединение мы решили посвятить актуализации навыков преодоления стрессовых ситуаций, развитию эмоциональной устойчивости учителя. Только в стабильном эмоциональном состоянии педагог способен поддерживать здоровый психологический

климат в классе и дружеские отношения между учащимися.

Что такое стресс?

Стресс (от англ. Stress - напряжение, давление) - неспецифическая (т.е. один и тот же на различные раздражители) реакция организма в ответ на сильное воздействие раздражителя или новизну. Характеризуется стереотипными изменениями нервной и эндокринной систем и ответом на угрозу, реальную или мнимую. Неприятные события на работе, финансовые проблемы, большая нагрузка и проблемы в семье, могут привести к стрессу.

Реакция на стресс начинается с возбуждения нескольких систем в нашем организме, в том числе и вегетативной нервной системы (учащенное сердцебиение, высокое давление, изменение дыхания, напрягаются мышцы в теле), которая возникает при появлении эмоции на то или иное событие.

Существует три степени стресса в зависимости от продолжительности и интенсивности: слабый, средний и сильный. Следует отметить, что реакция человека на стресс сопровождается тремя фазами:

1 фаза - фаза тревоги (организм сталкивается с раздражителями и фактором среды, вызывает определенные ощущения и пытается к нему приспособиться)

2 фаза - фаза восстановления (резистентности - адаптация к новым условиям)

3 фаза - истощение (если стрессор продолжает действовать долгое время, происходит истощение внутренних ресурсов и неспособность организма адаптироваться, в результате чего процесс может перейти в патологический характер и может завершиться болезнью или летальным исходом).

Признаки стресса:

Эмоциональные признаки стресса:

тревога

апатия

раздражительность

психическая усталость

Поведенческие признаки:

Избежания ответственности и взаимоотношений
Экстремальная или деструктивное поведение
Пренебрежение к себе

Физические признаки:

Повышенная тревожность и беспокойство
Частые заболевания и простуды
Употребление в большом количестве лекарств
Физическая слабость и жалобы на самочувствие

Что такое стрессовая ситуация?

Вспомните свое ощущение, когда приходит сообщение об очередной проверке, открытый урок или срочный отчет? В таких случаях, кружится голова, учащается сердцебиение, поднимается давление и потеют ладони. Так работает наша система реагирования на стресс. Адреналин помогает мобилизовать свои силы и подготовиться к новым вызовам в короткие сроки, но иногда после таких событий у человека нет сил, и возникает апатия и усталость. Когда таких случаев много, возникает хроническая усталость, которая может стать угрозой для здоровья человека. Важно распознавать события или ситуации являются стрессовыми для вас - это поможет уменьшить негативные последствия для организма. Также важно научиться замечать стрессовое напряжение в себя и фиксировать сигналы такого состояния.

Как работает мозг и наш организм во время стресса?

Существует три системы в теле человека, которые помогают реагировать на стресс.

Первая - соматическая нервная система (которая отвечает за движения нашего тела) и быструю мобилизацию сил при опасных ситуациях.

Второй является вегетативная система. Вегетативная система состоит из симпатической нервной системы (реакция бей, беги или замри), которая готовит тело к реакции (здесь появляются повышение сердцебиения и дыхания, расширение зрачков или наоборот). Эта система также блокирует функции других органов (почки, пищеварения, органы репродуктивности), которые не являются важными при опасных ситуациях, ведь организм мобилизуется для бегства или защиты. Другая часть вегетативной системы - парасимпатическая, которая реагирует на стресс, и отвечает за отдых, восстановление и пищеварение. Действие ее начинается тогда, когда человек расслаблен и помогает восстановить организм после напряженных ситуаций, замедляя сердцебиение и дыхание. Эти две части вегетативной системы работают во взаимоисключение, когда активируется одна, действие другой тормозится.

Третья система реагирования на стресс нашего организма называется нейроэндокринной (гормональной). Она отвечает за гормоны стресса - кортизол, который производят надпочечники, и который подавляет иммунную

систему и стимулирует выработку глюкозы, и адреналин, который тоже производят надпочечники и который повышает сердцебиение, кровяное давление, учащает дыхание и расширяет зрачки.

Эта система реакции на стресс идеально спасает нас в чрезвычайных ситуациях, или дает энергию для краткосрочных задач. Впоследствии источники стресса исторически изменились, ведь причины стресса начались появляться отовсюду (конфликты, неприятные звонки, онлайн обучение, новые требования, сложности с техникой и тд). Но к сожалению, наша система реакции на стресс не способна выявить, стрессовая ситуация является потенциально опасной, или промежуточной и обыденной, и соответственно наши реакции остаются на разных уровнях нашего тела одинаковыми.

Хроническое и гипер-активированное состояние наших систем реагирования на стресс, со временем, приводит к тому что, сердцебиение становится учащенным и превышает норму, кровяное давление имеет отметки выше, чем обычно, повышается уровень глюкозы в крови и страдает пищеварение (отсюда появляются проблемы с желудком или поджелудочной). Длительный стресс также ослабляет наш иммунитет и способствует инфекционным заболеваниям.

Кроме того, длительный стресс влияет на наш мозг, который является одной из самых сложных структур организма и имеет устойчивую систему реакций на стрессовые факторы. От длительного стресса поражаются те участки мозга, которые отвечают за память, управление эмоциями.

Несмотря на такие серьезные последствия стресса, не все так фатально. Хорошая новость, в том, что мы способны управлять нашим мозгом и помогать себе в сложных стрессовых ситуациях.

Распространены стрессовые факторы среди преподавателей:

- новые школьные положения;
- требовательные родители;
- новые дети в эпоху диджитализации;
- большое количество новой информации;
- дедлайны и отчеты.

Симптомы стресса:

- переутомление;
- повышенное давление;
- повышенное сердцебиение;
- плохой сон;
- раздражение;
- метания;
- скованность;
- забывчивость;
- расширенные зрачки;
- головная боль;



Итак, мы знаем, что стресс это реакция организма на необычную или непредсказуемую событие, и обладая этими знаниями мы можем научиться уменьшать негативное влияние стресса на наш мозг и тело. Мы предлагаем несколько упражнений и советов противостояния стрессу, которые могут быть полезными для вас во время учебного процесса и не только, чтобы в конце дня можно было успокоиться и прийти домой без излишнего возбуждения и напряжения.

Первая самопомощь педагогу сразу после сложной ситуации

Самопомощь - это первая помощь, которую человек в стрессовой ситуации оказывает себе самостоятельно, тем самым справляясь с проблемами и находя решение, без участия других.



Как начать действовать?

Итак, как мы увидели, стресс является неотъемлемой частью нашей профессиональной жизни. Постоянный стресс вызывает различные заболевания, но мы можем на него влиять и контролировать. Чтобы преодолевать стресс, стоит:

- а) знать свои реакции на стресс
- б) знать как оказывать себе первую самопомощь
- в) лелеять внутренний ресурс (чтобы быть устойчивыми к вызовам)

Задание 1:

Выпишите на листочке или в блокноте, стресс и его факторы наиболее распространенный на работе?

Задание 2:

Выпишите на листочке или в блокноте, как вы реагируете на стресс? (Болит голова, напряжение в горле и т.д.)

Задание 3:

Закрасьте зоны вашего тела, где вы чувствуете напряжение во время стрессовых ситуаций.

Отметьте также, где вы чувствуете: сильное напряжение, боль, дискомфорт.

Задание 4:

Определите ситуации в течение последней недели, которые были для вас стрессовыми.

Попробуйте заметить "как вы реагируете на стресс".

И заметьте на шкале от нуля до десяти, как вы чувствуете себя в таких стрессовых моментах жизни.

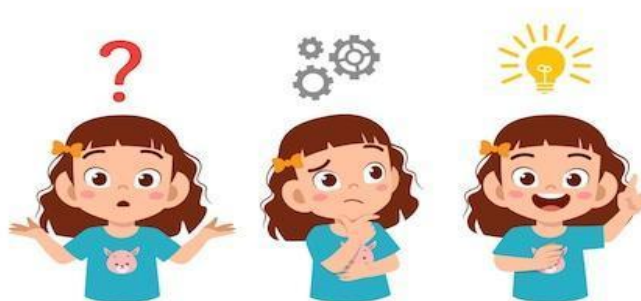
Ситуация _____
0 _____ 10
(хорошо) (возбужденно, раздраженно)

Задание 5:

Выпишите на листочке или в блокноте "Что мне помогает успокоиться в сложных ситуациях? Перечислите и пронумеруйте от 1-10 по важности.

Например:

- звонок близкому человеку;
- выпить воды;
- подышать воздухом;
- поговорить с кем-то;
- послушать музыку;
- дышать осознанно



Задание 6: Упражнение

"Аптечка моих ресурсов"

Выпишите на листочке или в блокноте 10 приятных дел, которые приносят вам удовольствие и расслабление?

Задание 7: Упражнение: Моя забота о себе

Задайте себе вопрос, что я могу сейчас сделать, чтобы позаботиться о себе?

Задайте себе вопрос, что я могу регулярно делать приятного для себя, чтобы заботиться о себе и наполняться силой и энергией.

Копилка- антистресс:

- дышать;
- Ппп в безопасное место;
- умываться холодной водой;
- открыть окно со свежим воздухом;
- попробовать переключить внимание (выйти в другое пространство);
- техника силы мысли, подумать о чем-то хорошем;
- массировать голову;
- теплое питье, чай;
- выпить стакан воды;
- обняться с приятным человеком;

- физические упражнения (сжимать кулаки);
- щелкать ручку;
- пойти в спортзал и побить грушу;
- съесть волшебную конфетку;
- увидаться с приятным человеком;
- медитация и считать слонов мысленно;
- поиграть в дартс и боулинг;
- увидаться с приятным человеком;
- сухой бассейн (поплавать движениями);
- записать на листочках негатив;
- отдохнуть и организовать приятный разговор;
- слушать аффирмации;
- купить цветы;
- освободиться от неудобной одежды;
- посуду бить;
- использовать спрей с водой для лица;
- аутотренинг в наушниках или музыка;
- навести порядок, прибраться
- спеть;
- покричать;
- станцевать;
- поплакать;
- улыбнуться к себе в зеркале;
- пройтись вокруг школы, прогуляться;
- поговорить с человеком которому доверяете (психолог, коллега);
- пойти на массаж;
- собственная психоэдукация и самосовершенствование, изучения своих реакций;
- заказать что-нибудь вкусненькое (пиццу)



Внимание! Если вы используете только одно или два решения в различных стрессовых ситуациях, это может привести к получению "плохих" привычек, или зависимого поведения (например расстройства питания, употребления никотина, алкоголя и др.).

Рекомендации по внедрению

Поведение и ежедневные привычки, которые укрепляют здоровье, включают регулярные физические упражнения, контроль над вредными привычками как курение и употребление алкоголя, здоровое питание, регулярное медицинское обследование и умение управлять стрессом. Ежедневно пользуясь аптечкой ресурсов мы формируем навыки, которые помогают преодолевать стресс, развивать самоконтроль и влиять на принятие решений. Один из помощников вам станет наблюдение за собой и своими привычками в течение дня и выполнения упражнений из аптечки ресурсов.

Не стоит ожидать, что такие упражнения могут решить сложные ситуации, но они могут помочь овладеть психологическим состоянием.

Приложение 1

Результаты исследования

По результатам исследования, проведенного в школах Минска в 2020 году, были получены следующие выводы:

Результаты исследования / интервью с учениками:

Чаще всего ученики чувствуют себя в школе плохо, если: их там обижают или буллят; они испытывают стресс, страх и волнение из-за оценок, контрольных и т.п.; учитель относится к ним несправедливо.

В физическом плане (в целом) дети чувствуют себя в школе в безопасности.

Ученики нуждаются в неформальном общении с учителями. Они скорее обратятся к учителю со своими проблемами, чем к психологу.

Ученики доверяют учителям, но случаи несправедливого отношения со стороны последних, подрывают их авторитет.

В ситуации травли дети часто не получают ту поддержку и помощь со стороны учителей и родителей, в которой нуждаются.

Результаты исследования / интервью с родителями:

Чаще всего ученики грустят в школе, испытывают стресс и боятся, из-за конфликтов с одноклассниками; несправедливого отношения учителей; переживаний по поводу оценок.

Родители считают, что в травле мало что можно изменить, поэтому реально не помогают ребёнку с этим (что-то делают, но это неэффективно).

Родители испытывают потребность в дополнительной информации по вопросам воспитания и поддержки детей, и хотят, чтобы до них самих и до их детей знания доносили эксперты.

Родители нуждаются в психологической помощи, но не знают, как работает психолог в школе, боятся и не доверяют ему.

Результаты исследования / интервью с педагогами и психологами:

Педагоги понимают важность неформального общения с учениками, но не понимают, как это можно реализовать на практике.

Учителям сложно найти золотую середину между полюсами: «панибратство» и «формальность».

Педагоги знают, что с буллингом нужно бороться, но у них нет четкого понимания алгоритма работы в этом направлении.

Методы и способы, которые используют педагоги для снижения у ребёнка стресса из-за оценки малоэффективны.

Существует необходимость эмоциональной поддержки педагогов-предметников и педагогов-психологов, профилактики эмоционального выгорания, а также дополнительного обучения, поддержки.

Наблюдается некоторая несогласованность действий педагогов, администрации школы и педагогов-психологов.

СОВЕТЫ ТЕМ, КТО ЗАНИМАЕТСЯ ВОСПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ

Ребенок – личность уникальная, не похожая ни на кого другого. Он не станет вашей улучшенной копией. Он может быть только самим собой! Поэтому не навязывайте ребенку свою точку зрения. Лучше откройтесь для общения с ним. Слушайте его, попробуйте понять, что он думает, чувствует.

Знаете ли вы, что каждое слово, сказанное нами, буквально впечатывается в сознание и подсознание наших детей, влияя на их дальнейшую жизнь? Поэтому, если хотим создать не только свою жизнь, но и жизнь наших детей доброй и радостной, то нам надо быть вдвойне внимательными к тому, что мы говорим!

Не жалейте о прошлом! Прошлое изменить невозможно. Никогда не вините за совершенную ошибку. Все ошибаются, а чувство вины разрушает человека. Если есть возможность что-то исправить – действуйте немедленно, если нет – отпустите ситуацию и идите вперед!

Намного полезней дать детям не деньги, а уверенность в себе и в том, что они сами смогут получить все, что нужно.

Старайтесь хвалить детей как можно чаще. Похвала укрепляет в ребенке уверенность в себе, помогает появляться всему самому лучшему, что только есть в нем!

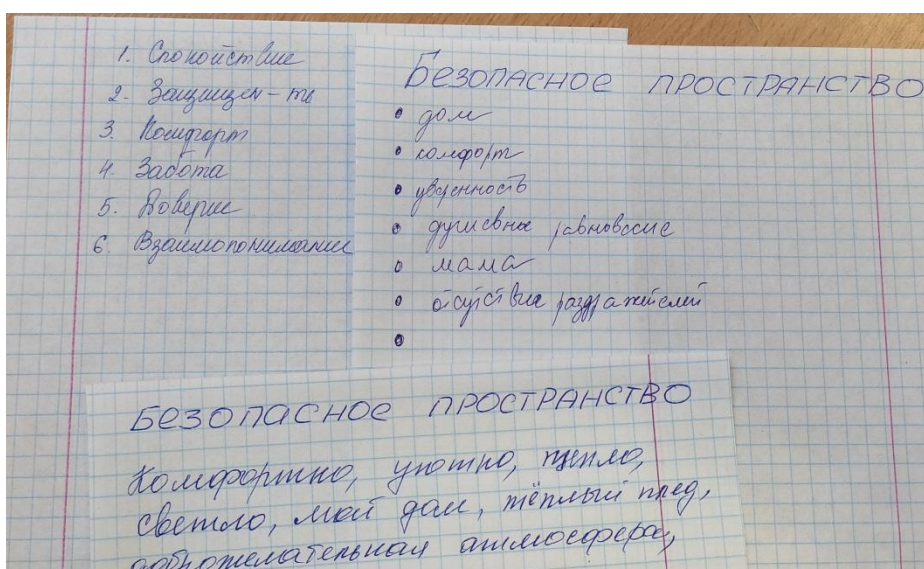
Нельзя осуждать человека за то, что он не умеет чего-то делать. Он не умеет не потому, что не хочет, а потому, что не понял, зачем ему это нужно.

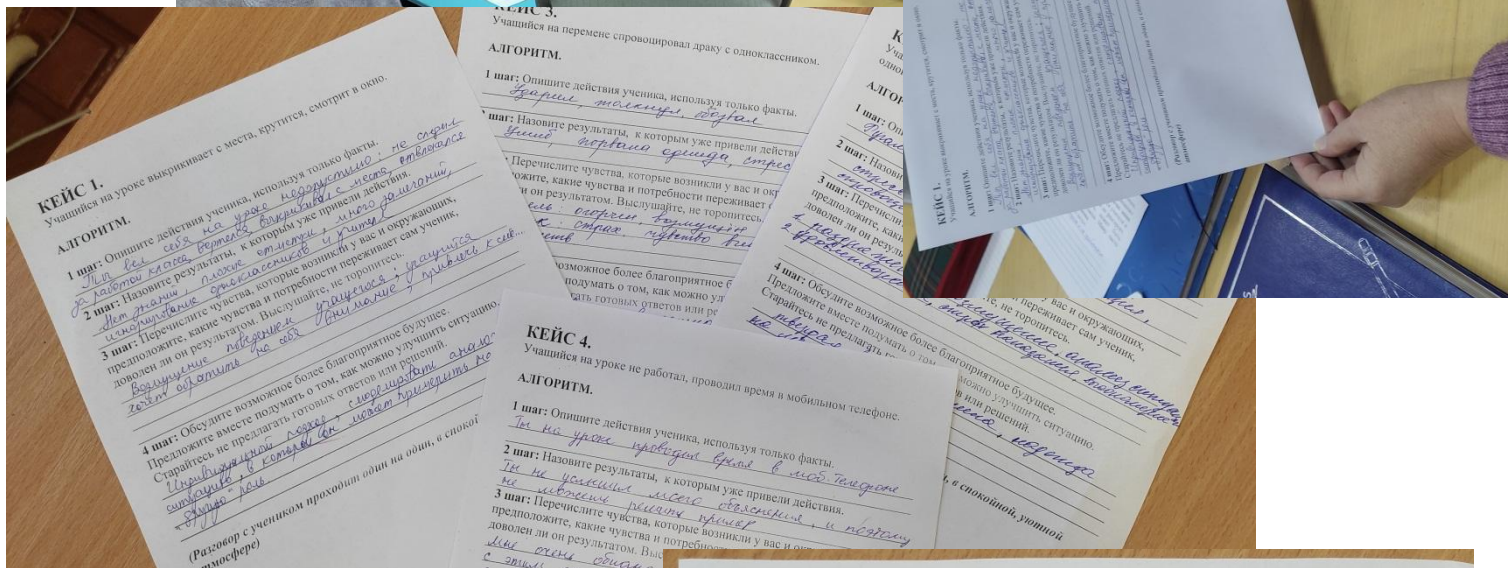
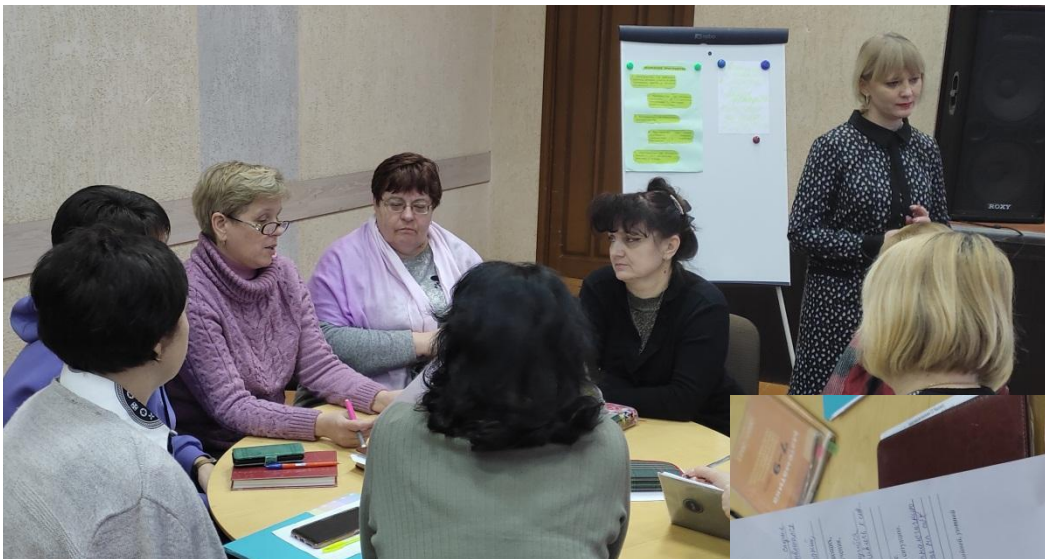
Прекрасны те уста, которые часто произносят добрые слова.

Прекрасны те глаза, которые стараются видеть в людях только хорошее.

Одри Хепберн

Фотоматериалы





РЕАКЦИЯ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА НА СТРЕСС

1. Бессонница
2. Чувство страха, тревоги
3. Физические и психические функции
4. Раздражительность, нежелание общаться
5. Пессимизм
6. Забывание/запывание
7. Клеймящие драмы

РЕАКЦИЯ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА НА СТРЕСС

1. Бессонница
2. Чувство страха, тревоги
3. Физические и психические функции
4. Раздражительность, нежелание общаться
5. Пессимизм
6. Забывание/запывание
7. Клеймящие драмы

Учащиеся младшего школьного возраста – РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС

сложно, возмущения, агрессия, может
заключиться в себе, не идет на контакт,

Учащиеся младшего школьного возраста – РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС

сложно, возмущения, агрессия, может
заключиться в себе, не идет на контакт,

