



Демидовский
университет

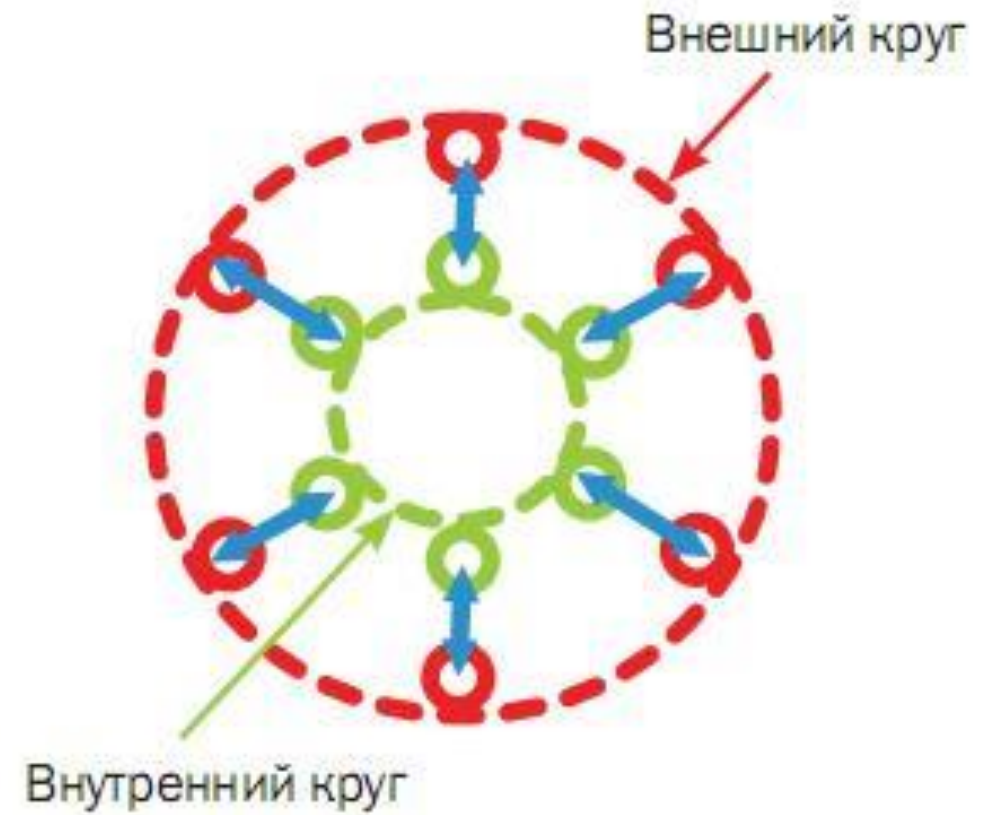


Психологическая
служба ЯрГУ

Методы формирования навыков коммуникации преподавателей вуза для психологической поддержки обучающихся в кризисной ситуации

Ведущие:

Зыкова Анастасия Сергеевна,
Евграфова Виктория Алексеевна,
специалисты Психологической
службы
ЯрГУ им. П.Г. Демидова



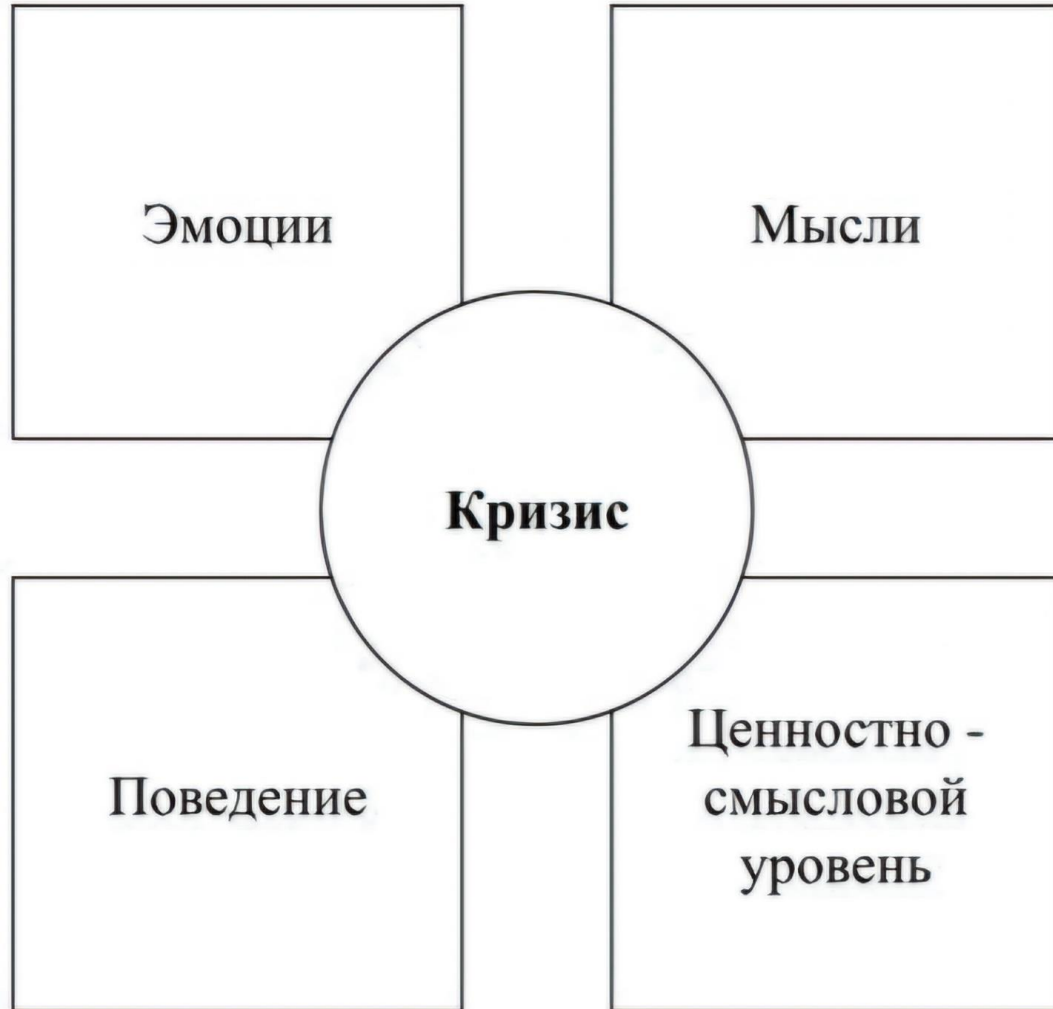
- Имя и ассоциация к слову кризис...
- Лицо, улыбка, взгляд...
- Между нами общее; что нас объединяет...

Напишите проявления характерные студенту, находящемуся в кризисном состоянии, относящиеся к вашему сектору

эмоции	мысли
поведение	ценности



Маркеры кризисного состояния



1) ЭМОЦИИ

Эмоциональная неустойчивость – переживание то радости, то отчаяния. Тяжелые чувства: страх, безнадежность, беспомощность, одиночество, оставленность.

2) МЫСЛИ

Опасные утверждения: «мне нельзя помочь», «не хочу больше жить». «не вижу больше смысла», «я больше не буду ни для кого проблемой», сообщение о мыслях или решении покончить с собой и т.п.

3) ПОВЕДЕНИЕ

Необычное поведение: импульсивное или апатичное, агрессивное, несущее опасность для студента и/или окружающих, несвойственное ранее.

Трудности в обучении: снижение успеваемости, пропуски занятий, потеря интереса к предметам, которые раньше нравились.

Необычные интересы: тема смерти, способы самоубийства(место и обстоятельства).

4) ЦЕННОСТНО - СМЫСЛОВОЙ УРОВЕНЬ

Деформация, утрата ценностей и смыслов наполняющих жизнь. («Кажется, что все вокруг знают, чего хотят от жизни, а я просто плыву по течению без цели», «Всё вокруг кажется пустым и поверхностным»...)

ЛОДКА ПОДДЕРЖКИ

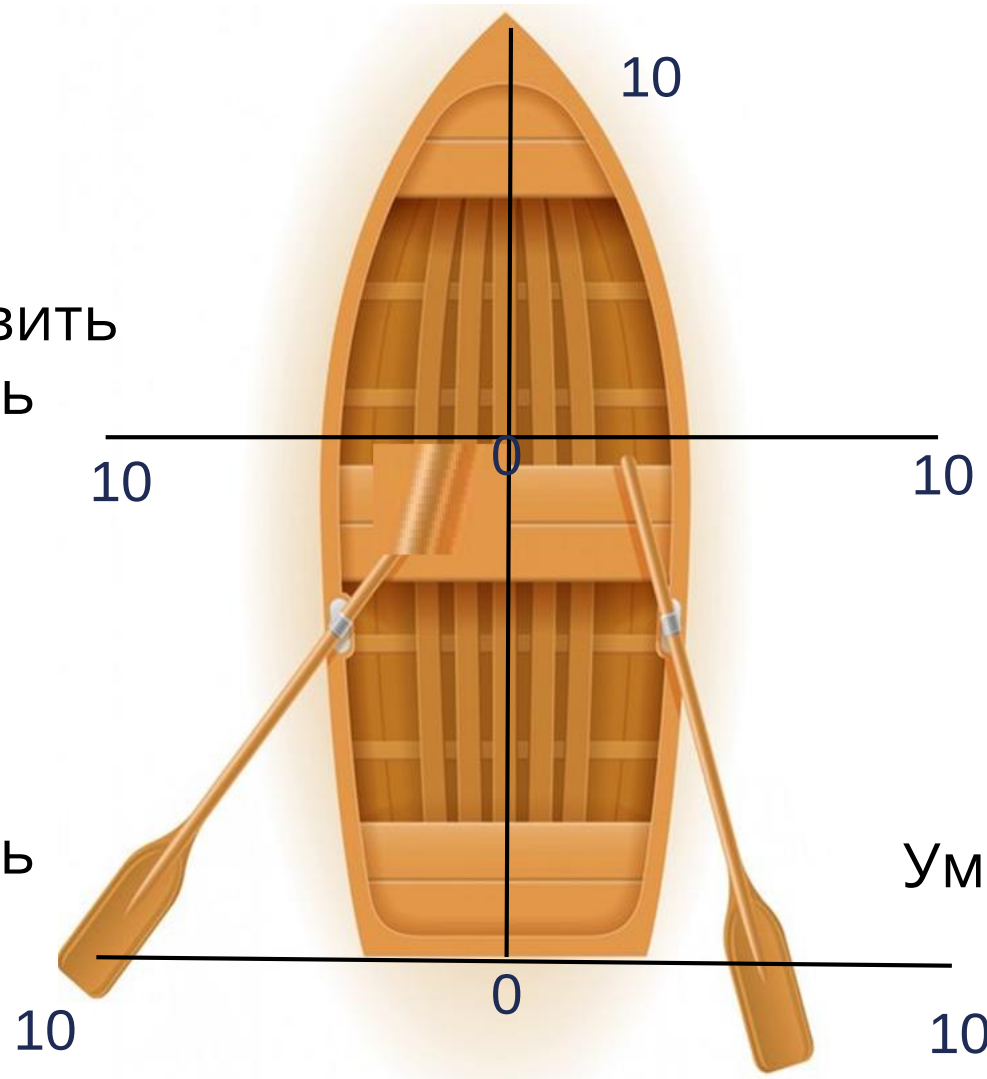
Умение прояснить
ситуацию

Умение установить
и поддержать
контакт

Умение
услышать и
разговорить

Умение осознать
эмоцию

Умение управлять
эмоцией



Демидовский
университет

«Какие эмоции я
испытываю при общении
со студентами?»



«В каком
эмоциональном
состоянии находятся
преподаватели?»



Демидовский
университет

1. Умение осознать эмоцию

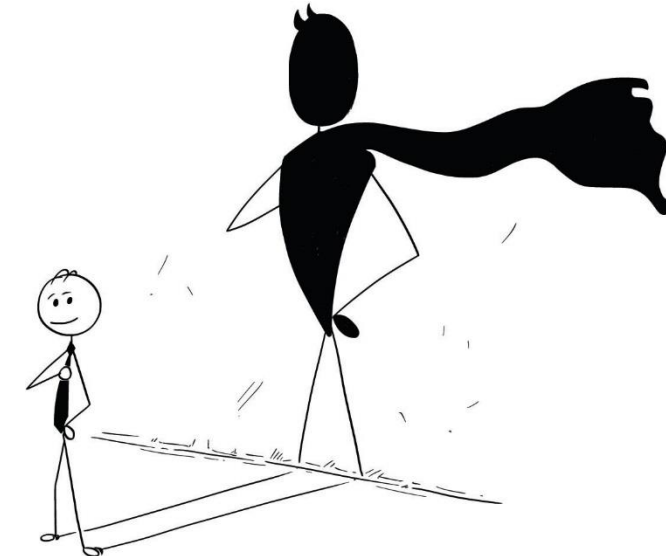
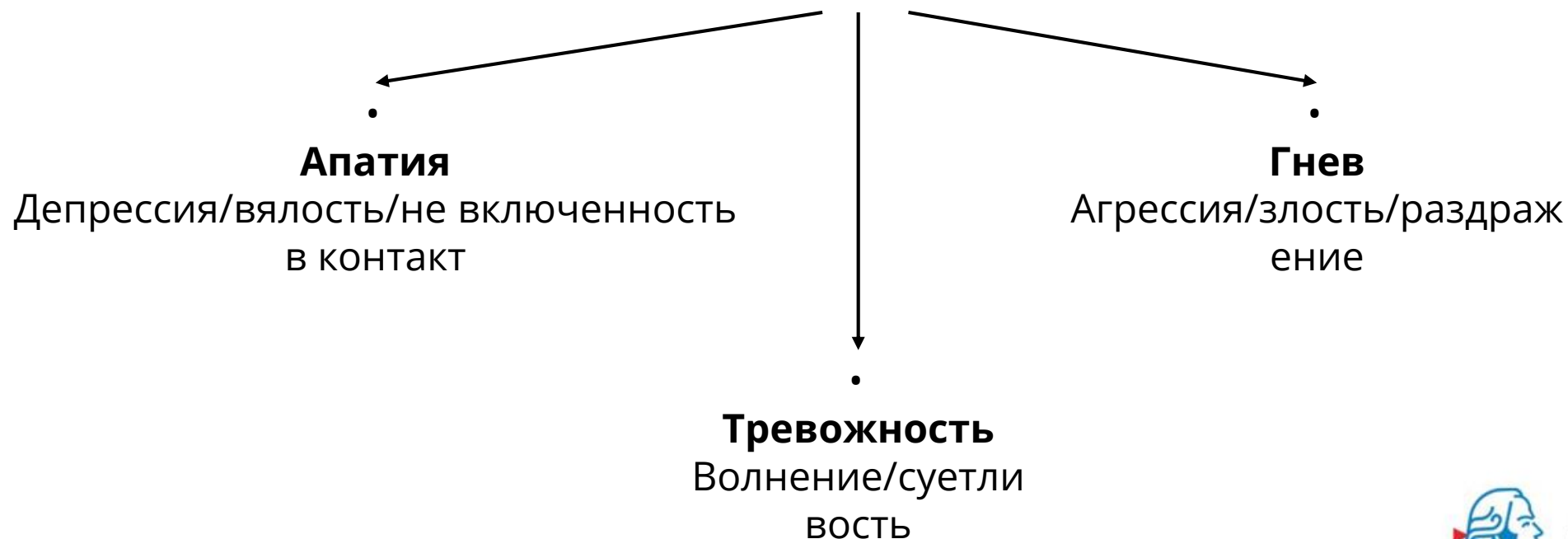
- **Важно** передать преподавателям навык определения и управления эмоциями. Это поможет преподавателям повысить эффективность взаимодействия со студентами, а также обеспечить собственную устойчивость.
- **Важно** акцентировать внимание преподавателей на том, что обучения в сфере психологии помогают улучшить их навыки, и вместе с тем способствуют профилактике собственного актуального эмоционального состояния.

НАША ЦЕЛЬ: ОЗАДАЧИТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ САМИМИ СОБОЙ!

«Опора на себя»

- Преподаватель – инструмент управления ситуацией

Группы «популярных» состояний:



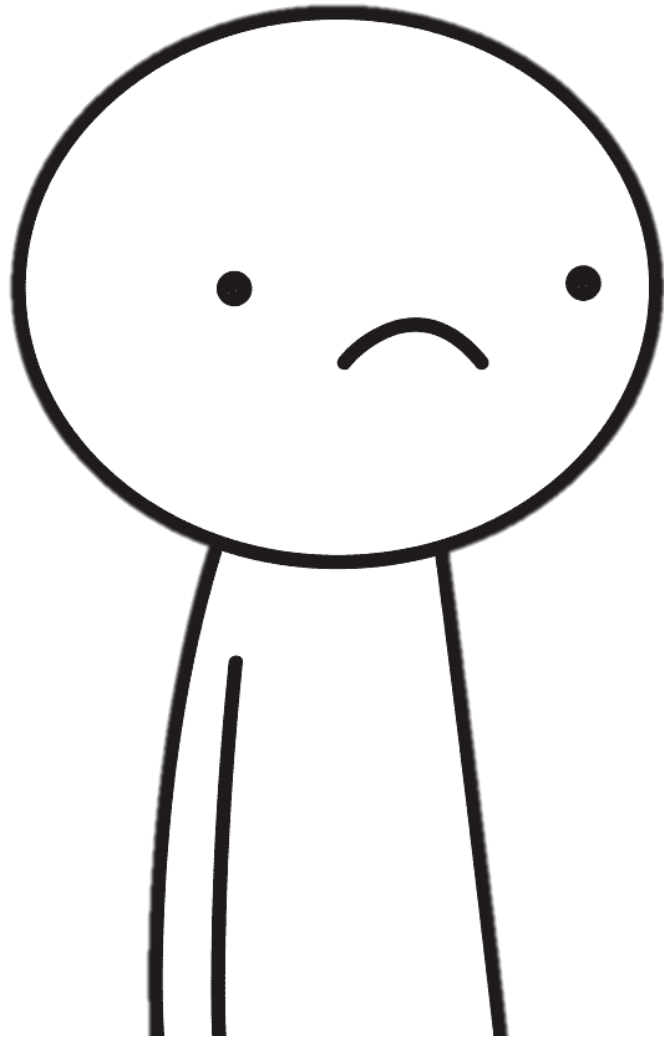
2. Принцип управления эмоциями

Необходимо сфокусировать преподавателей на том, что любая эмоция требует выхода, важно как мы реализуем этот процесс:

- Мы можем **подавлять эмоцию**. Однако данная стратегия разрушительна для нашего организма.
- Мы можем **не регулировать** данный процесс, в таком случае реакция будет автоматической. При этом некоторые из наших реакций могут быть деструктивными.
- Мы можем научиться адаптивным способам выражения эмоции, **осознанной саморегуляции**.



Апатия



Экспресс-техники

- Вода
- Нейробика
- Растирание/разминание
- Быстрое дыхание



Гнев



Экспресс-техники

- Вода
- Беззвучный крик
- Импульсивное рисование
- Физическая активность



Демидовский
университет

Тревожность



Экспресс-техники

- Вода
- Тряски
- Прохлопывания
- Круговые движения глазами



Вода	Круговые движения глазами	Быстрое дыхание	Беззвучный крик
	Физическая активность	Тряски	Прохлопывания
	Импульсивное рисование	Растирание/ разминание	Нейробика



3. Умение установить и поддерживать контакт: **на что обратить внимание преподавателей?**

Невербальные сигналы поддержки:

- Зрительный контакт (продолжительность и направление)
- Время и место для беседы
- Расположение в пространстве относительно студента
- Помним о личном пространстве
- Улыбка и «живая мимика» вместо угрожающей позы
- Наклон головы и корпуса тела
- Используем паузу
- Используем интонацию



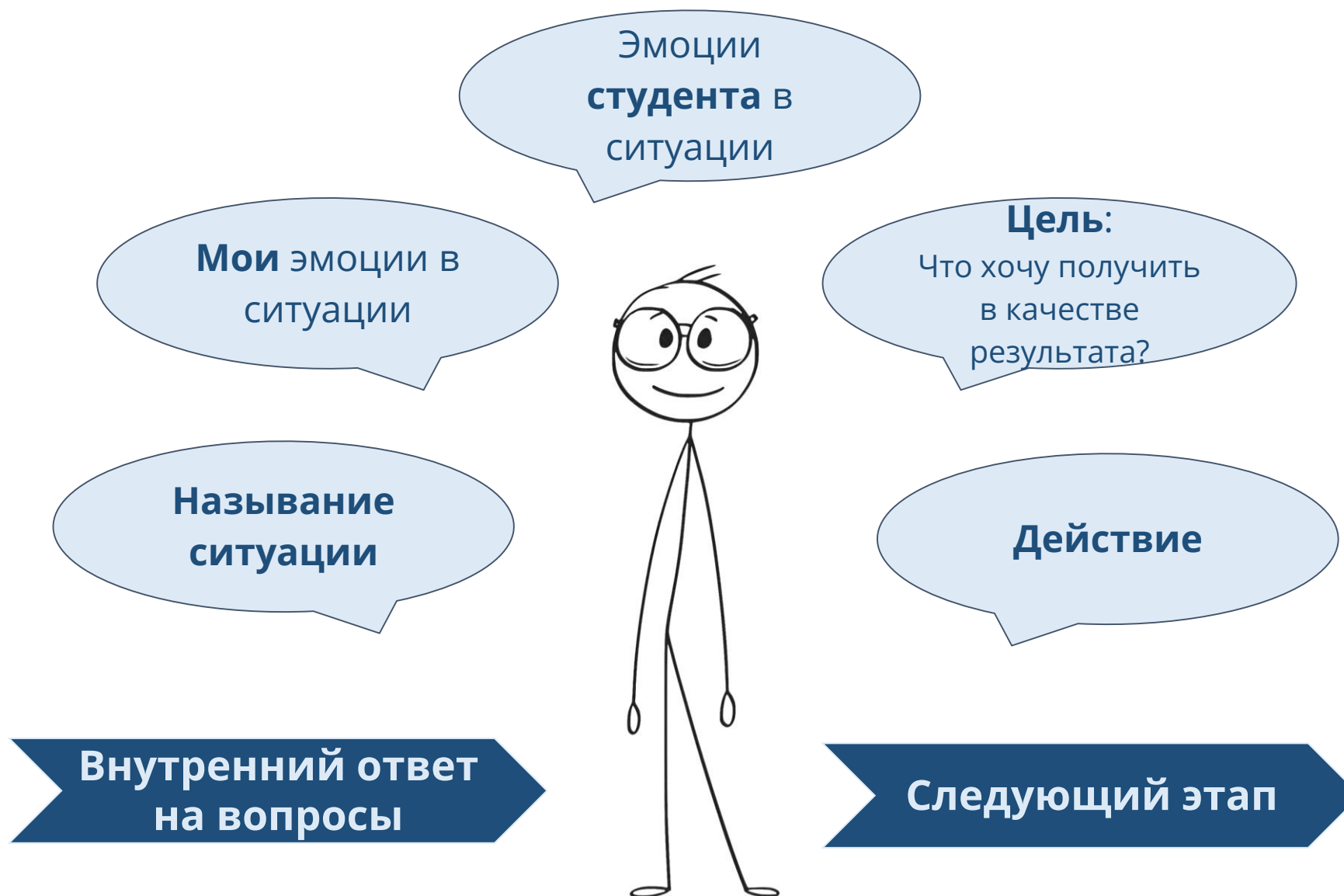
3. Умение установить и поддерживать контакт: на что обратить внимание преподавателей?

Вербальные сигналы поддержки:

- Обращаемся к студенту по имени
- Приглашаем студента на беседу лично
- Говорим о фактах, а не критикуем личность студента («ты ...»)
- Уточняем; Используем открытые вопросы
- Союз «и» вместо «но», вместо слов «проблема» – «задача», вместо «должен» – «важно»
- Избегаем обобщения: «все», «ты всегда», «никогда», «как обычно»...
- Исключаем обвинения наподобие «сам виноват»; «это ерунда»
- Избегаем сравнений с другими
- Используем ясные слова и фразы вместо сложных предложений
- Даем договорить



4. Умение услышать и разговорить



4. Умение услышать и разговорить

Взаимодействие со студентом



Алгоритм

Я вижу (описать факт)

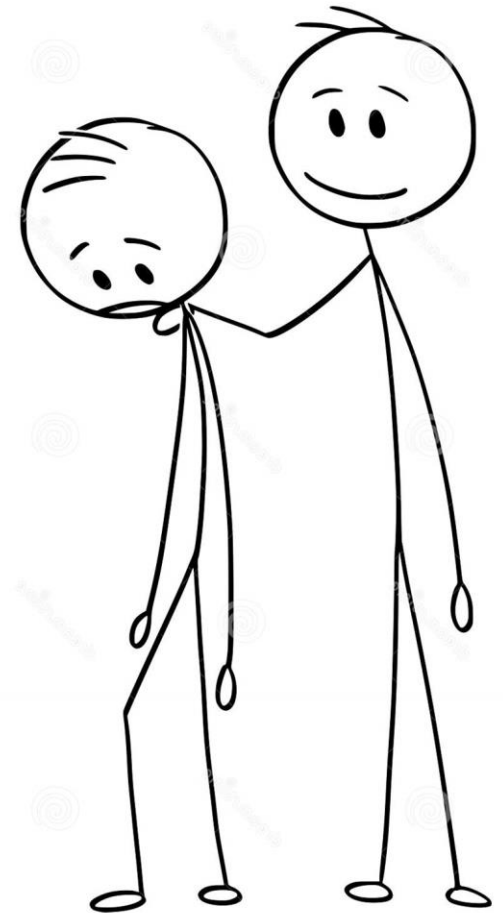
Почему мне это важно
(собственная
включенность)

Могу ли я спросить о
причине?

Выход на действие:
Со своей стороны,
готов/могу предложить...

5. Умение применить знания на практике

- 1) Выбрать **одну ситуацию трудной коммуникаций** со студентами (в учебном взаимодействии, ситуации, в которых проявляется странное непонятное поведение).
- 2) Провести **анализ** выбранной ситуации.



Рефлексия



- ★ Какие точки роста поставили для себя?
- ★ Что оказалось ценным?
- ★ Что берете для себя?





Демидовский
университет



Психологическая
служба ЯрГУ

Психологическая служба ЯрГУ им. П.Г.
Демидова

ВК



ТГ

