

федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств имени А.Д.Крячкова»



Психологическое сопровождение и поддержка профессионального роста молодых преподавателей

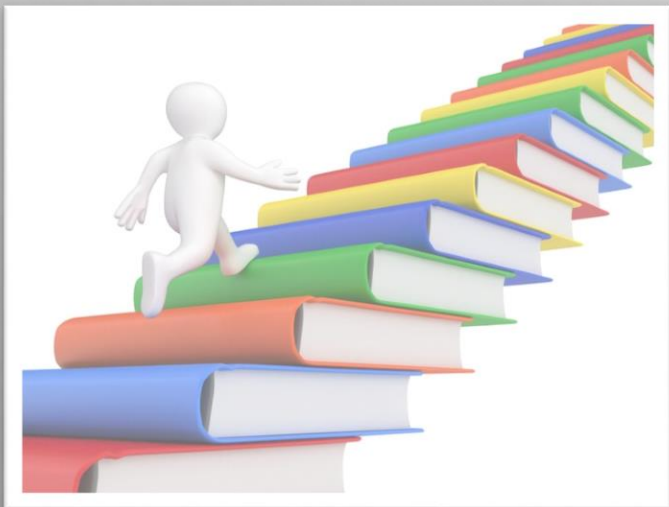
Никулина О.В.,
начальник психологической службы,
преподаватель кафедры ГИСЭД НГУАДИ

Новосибирск, 2025

ШКОЛА МОЛОДОГО ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации для молодых преподавателей НГУАДИ помогает освоить ключевые навыки, нужные для работы со студентами и вуза в целом.

Участники узнают, как пользоваться внутренними цифровыми системами, работать со студенческими проектами, взаимодействовать с администрацией, психологической службой и оказывать поддержку обучающемуся в кризисных ситуациях





Модуль включает алгоритм действий в кризисных ситуациях, состоящий из пяти ключевых шагов:

**ПОМОЩЬ ПРИ КРИЗИСНОМ
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОМ
СОСТОЯНИИ СТУДЕНТА**

1. Выявление
2. Контакт
3. Помощь
4. Поддержка
5. Направление к профессионалам

Дополнительная программа повышения квалификации «ОСНОВЫ ДОПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ»

Реализуется на базе Института дополнительного образования НГУАДИ

Цель: повышение осведомлённости обучающихся, кураторов и преподавателей в области психологической безопасности, а также создания условий по комплексной поддержке студентов в формате равный равному и формирование социально-психологической устойчивой среды вуза.

Категория слушателей: программа адресована преподавателям, кураторам, обучающимся на бакалаврских, магистерских и аспирантских программах всех курсов и факультетов.

Объем программы: 30 часа

Итоговая аттестация: зачет

Документ: сертификат



ОСНОВЫ ДОПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

НАВЫК ОСОЗНАННОСТИ.

Охватывает темы саморефлексии, самодиагностики и этики помощи, а также особенности работы в кризисных ситуациях и предупреждения эмоционального выгорания.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ.

Обучает различению базовых эмоций и их значимости в коммуникации.

АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ И УСТАНОВЛЕНИЕ КОНТАКТА.

Включает в себя вербальные и невербальные техники взаимодействия и поддержания контакта

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ.

Обучает психологическим защитам и способам контейнирования эмоций в сложных ситуациях.

ТИПЫ ОСТРЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ

Фокусируется на стрессе, дистрессе и острых эмоциональных реакциях студентов.

ГРУППЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РИСКА.

Помогает распознавать признаки дезадаптивного поведения и оказывает помощь представителям таких групп.

ГРУППА ПОДДЕРЖКА ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И КУРАТОРОВ

ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ И
ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И КУРАТОРОВ
БЫЛА СОЗДАНА СУПЕРВИЗОРСКАЯ ГРУППА ПО
ТИПУ БАЛИНТОВСКОЙ.

1-2 РАЗА В МЕСЯЦ



АНОНС

В рамках поддержки преподавателей организована супервизорская группа по типу балинтовской. Это форма профессиональной взаимопомощи, в которой участники обсуждают и анализируют реальные случаи из своей педагогической практики. Участие в группе — это отличная возможность выявить свои «слепые пятна» и получить поддержку от коллег.

В ходе работы группы вы сможете понять, как личное сопротивление, защитные механизмы и перенос чувств, связанных с студентами, влияют на вашу коммуникацию с ними, на эффективность образовательного процесса и на ваше профессиональное самочувствие, а иногда и на физическое состояние. Супервизия помогает предотвратить профессиональное выгорание.

Цель группы: поощрять ценить свои навыки межличностных отношений и учиться понимать их пределы. Улучшить восприятие и понимание коммуникаций.

Размер группы: 6-10 человек. Как только необходимое количество участников набирается, группа закрывается до следующего набора. Однако вы можете выйти из группы в любое время.

Важно!!

В группе не может быть участников, находящихся в иерархических отношениях (начальник/подчиненный).

Преимущества участия в группе поддержки:

- Развитие профессиональных навыков, через анализ конкретных случаев из собственной практики.
- Более глубокое понимание ситуации. Благодаря большому количеству точек зрения открываются новые смыслы.
- Возможность обнаружение слепых зон в собственной практике.
- Повышение эффективности межличностной коммуникации.
- Профилактика эмоционального выгорания, которая основана на проработке опыта в ситуации поддержки других коллег.

Что важно понимать:

- ✓ Группа не предназначена для индивидуальной или групповой терапии участников группы.
- ✓ В центре обсуждения – не сам докладчик, а его восприятие ситуации. Акцент делается не на педагогический профессиональный анализ данной ситуации, а на различные особенности и аспектах взаимоотношений в рамках данного случая. Объект обсуждения – не студент, а скорее, сам участник представляющий случай с его своеобразием восприятия данного кейса и отношением к нему.
- ✓ Докладчик кейса ориентирует свой рассказ на описание сложностей взаимодействия с обучающимся, собственных эмоций и переживаний.

ПРАВИЛА РАБОТЫ В ГРУППЕ

- КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ,
- ЛИЧНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, (СТЕПЕНЬ ОТКРОВЕННОСТИ РЕГУЛИРУЕТЕ)
- ИСКРЕННОСТЬ,
- УВАЖЕНИЕ К МНЕНИЮ ДРУГИХ,
- «СТОП»
- РАБОТА В «КРУГЕ»: НЕ ДОПУСКАЮТСЯ СОВЕТЫ, УКАЗАНИЯ, ОЦЕНКИ, ПОУЧЕНИЯ.

ВСЕ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ РАВНОПРАВНЫ И ОДИНАКОВО ПРИЕМЛЕМЫ, ЕСЛИ ВЫСКАЗАНЫ КОРРЕКТНО. ПОСКОЛЬКУ ГРУППА НЕ ЗАНИМАЕТСЯ "ПОИСКОМ ЕДИНСТВЕННО ВЕРНОГО РЕШЕНИЯ", ПОИСКОМ ИСТИНЫ, В НЕЙ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ БОРЬБЫ, ПОДАВЛЕНИЯ ЧУЖИХ МНЕНИЙ, КРИТИКИ, ОЖЕСТОЧЕННЫХ СПОРОВ И Т. Д.

ОПИСАНИЕ ПРОЦЕССА РАБОТЫ:

1 этап

Участникам предлагается выбрать случай из своей практики, который они хотели бы представить на обсуждение. Это может быть случай, который вызвал затруднения, удивление, или почему-то запомнился. Важно отметить, кейсы не готовятся заранее – спонтанность имеет важное значение. Докладчик делиться тем, что приходит ему в голову именно в этот момент, поскольку для анализа не менее важно, что «забывает» сказать рассказчик. Он описывает свои реакции, переживания и ожидания, а в конце формулирует запрос. (Не более 10 минут)

2 этап

Участники группы задают уточняющие вопросы, которые прояснят для них необходимые моменты для ответа на запрос.

Когда ситуация достаточно уточнена, рассказчик кейса немного выдвигается из круга, расслабляется и внимательно слушает, комментарии других членов группы. Оставаясь в стороне, докладчик отстраняется от своего привычного восприятия ситуации. Благодаря этому он получает возможность взглянуть на отношения со стороны, глубже понять ситуацию, взаимные ожидания, роли и сценарии взаимодействия. Группа же, выражая свои чувства без осуждения и стремления исправить ситуацию, помогает докладчику осознать собственные нелёгкие переживания и контейнировать их.

Участники делятся своими впечатлениями от услышанного, словно обсуждают фильм, который произвёл на них определённое впечатление. Они мысленно погружаются в ситуацию, представляя себя на месте главных героев, переживая их эмоции.

- Ведущий группы (психолог) следит чтобы вопросов было не чересчур много, и они не слишком «разогревали» рассказчика и группу. Также за регламентом времени.

3 этап

Каждый участник по очереди делится ассоциациями, которые вызвал у него рассказ.

Приветствуются любые фантазии, сравнение с личным опытом, метафоры, образы, которые возникли в процессе обсуждения. Так как ассоциация является подспорьем в понимании неосознанной составляющей коммуникации. Здесь нет правильных интерпретаций, а есть множественность восприятия ситуации. Процесс позволяет участнику, представляющему кейс, взглянуть на свой случай со стороны и увидеть то, что находилось в «слепой зоне» или было «прикрыто» психологической защитой. А также понять почему этот студент вызывал затруднения или долго не опускала ситуация. Совсем необязательно, чтобы все размышления группы казались рассказчику «правильными». Может быть, как раз то, что вызывает сейчас самый сильный протест, потом и окажется наиболее точным объяснением происшедшего.

4 этап

Выражению своих чувств. На этом этапе важно сосредоточиться не только на том, что думаешь, но и на том, что чувствуешь по поводу ситуации, описанной в кейсе. Это может включать в себя:

- Ощущения от кейса. Участники могут начать описывать физические реакции, которые вызвал кейс. Например, «У меня было чувство тревоги», «меня это расстроило», или «Я почувствовал облегчение».
- Эмоциональные реакции на участников кейса. Чувства могут быть направлены как на участников ситуации, так и на коллегу, который презентовал кейс. Например, можно выразить: «Я почувствовал сочувствие к этому человеку», или «Я ощутил раздражение, слушая это».

5 ЭТАП

После того как группа выразила свои ассоциации, чувства и свой вариант решения ситуации. Рассказчик "возвращается в круг" и делится своими переживаниями и мыслями, возникшими в процессе обсуждения.

6 ЭТАП

Последний круг даёт возможность участникам поделиться тем, что им дало это обсуждение, что для них значил этот случай и как это повлияло на их понимание собственной практики.





КОНТАКТЫ

Никулина Ольга Витальевна, начальник ПС НГУАДИ, преподаватель

Эл.адрес: ovnikulina@nsuada.ru

раб.тел.: (383) 209 17 50 доп.1474

с.т. +7 913 901 58 29

Сайт психологической службы НГУАДИ: <https://nsuada.ru/psychology/>

МЕЖПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В РАБОТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СЛУЖБ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ



