

Особенности оказания психологической помощи во время и после эпидемии коронавируса

Инициатор он-лайн-проекта: ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования»

Партнеры проекта:

Кафедра консультационной психологии Яр.ГУ им. П.Г. Демидова

Центр корпоративного обучения и консультирования

Кафедра общей и социальной психологии

ЯГПУ им. К.Д. Ушинского,

Региональная Ассоциация психологов-консультантов

Модераторы

Олег Посысоев - кандидат психологических наук, профессор кафедры инклюзивного образования ГАУ ДПО ЯО ИРО гештальт-терапевт, член-корреспондент Международной Академии психологических наук, член Региональной Ассоциации психологов-консультантов

Ирина Серафимович - кандидат психологических наук, проректор ГАУ ДПО ЯО ИРО по организационно-методической деятельности, член Региональной Ассоциации психологов-консультантов

Людмила Жедунова - доктор психологических наук, профессор кафедры общей и социальной психологии ЯГПУ им.К.Д. Ушинского, гештальт-терапевт, член-корреспондент Международной Академии психологических наук, член Региональной Ассоциации психологов-консультантов

Надежда Ключева - доктор психологических наук, профессор, зав. кафедрой консультационной психологии Яр.ГУ им. П.Г. Демидова, директор Центра корпоративного обучения и консультирования, директор НП "Региональная Ассоциация психологов-консультантов", академик Международной Академии психологических наук

Настоящее время.

Время переживания кризиса

1. Внешние обстоятельства настолько резко изменились, что привычный уклад жизни становится невозможными.
2. Воспроизводство «старых» форм поведения приводит к неудачам, разочарованию (впадаем в агрессию или депрессию)
3. Жизнь в ситуации кризиса требует изменения поведения, творческого приспособления
4. Выйдя из кризиса- мы будем другими
5. Кризис может быть источником личностного роста



Вопрос для самоопределения

1. Как я воспринимаю эту ситуацию?
2. Что для меня лично как профессионального психолога она означает?
3. Как я к этому отношусь?



Варианты ответов. Что это для меня?

1. **Это вызов** (проверка на жизнестойкость, на «слабо, есть готовность ответить)
2. **Это угроза** (рискую обнаружить проф. беспомощность, тревожусь)
3. **Это возможность** (могу проявить себя, повысить значимость, статус, получить признание, освоить новые техники)
4. **Это очередная проф. задача** (действую помогаю, решаю, использую новые варианты и формы психол.помощи)
5. **Это время для интеграции** (интегрирую все своих ресурсы, знания, компетенции, связи с другими профи)
6. **Это время дополнительной нагрузки** (беру ответственность, расставляю приоритеты, забочусь еще и о себе)



Кому может понадобиться психологическая помощь

- ❖ Родителям
- ❖ Педагогам
- ❖ Детям
- ❖ Психологам (?)



Ситуация пандемии это

- неожиданность и быстрота изменений;
- глубина, радикальность и всесторонность изменений;
- происходящее воспринимается как неподвластное влиянию личности

Важно почувствовать Эмоциональный отклик и то, как каждый из нас интерпретирует происходящее

Типы реагирования

- *всепоглощающий негативный аффект, ядро -непереносимая тревога.*
- *страх новизны ведет к снижению уровня психического функционирования - когнитивной простоте, предпочтению упорядоченности, обычности, рутинности, ограниченности и предсказуемости*
- *отсутствия доступа к собственным внутренним ресурсам. Следствие – крайняя зависимость от поддержки Другого и социального окружения в целом; отказом от собственной системы эталонов, предпочтением личного и социального конформизма, полное подчинение авторитету, режиму, власти, нивелированием собственного Я, слиянием с ситуацией.*
- *отсутствие границ, сдерживающих нормативов и правил, триумф нарциссически - перфекционистской вседоступности и вседозволенности*
- *любопытство, поисковая надситуативная активность, фантазии, порождение новых смыслов.*

Жизнь - абсолютная неопределенность, источником всей определенности в которой являетесь Вы

- 1.Смысл - самая прочная опора в ситуации тотальной неопределенности**
- 2.«Смысл в том, чтобы помочь друг другу пройти через это, что бы это ни было» (Леонтьев Д.А.)**
- 3. Социальная поддержка, снижение социальной изоляции**



**Встала на путь
истинный. Стою...
Идти-то куда?**

- Осмысление происходящего, рефлексия и проговаривание опыта переживания происходящего
- Ясность, четкость и упорядоченность коммуникаций (Час директора, Час психолога..)
- Оказание помощи в решении повседневных задач
- Вовлечение в группы поддержки
- Информирование и просветительство
- Дистантные формы коммуникации

Как реагируют дети на кризисную ситуацию

- ❖ Страх неизвестности
- ❖ Усталость
- ❖ Подавленность
- ❖ Потерянность
- ❖ Напряжение в отношениях с родителями
- ❖ Переживание по поводу отношений со сверстниками

Наши актуальные задачи



Быть устойчивым в ситуации неопределенности. Транслировать в контакте с клиентами: устойчивость, надежность, уверенность в том, что любой кризис можно пережить.

Оставаться в контакте и при этом самому не оказаться в аффекте, потеряв связь с реальностью.

Принципы (ориентиры)

- Осмысление происходящего, рефлексия и проговаривание опыта переживания происходящего
- Ясность, четкость и упорядоченность коммуникаций (Час директора, Час психолога..)
- Оказание помощи в решении повседневных задач
- Вовлечение в группы поддержки
- Информирование и просветительство
- Дистантные формы коммуникации

Как реагируют ПЕДАГОГИ на кризисную ситуацию

- ❖ Страх неизвестности, неясности способов достижения целей, усталость от неопределенности.
- ❖ Полярная загрузка: от максимальной до свободной, подавленность от требований / предоставленность «самому себе»
- ❖ Напряжение в отношениях с родителями и внутри семьи
- ❖ Непонимание общей ситуации в ОО, трудностей и успехов у коллег.

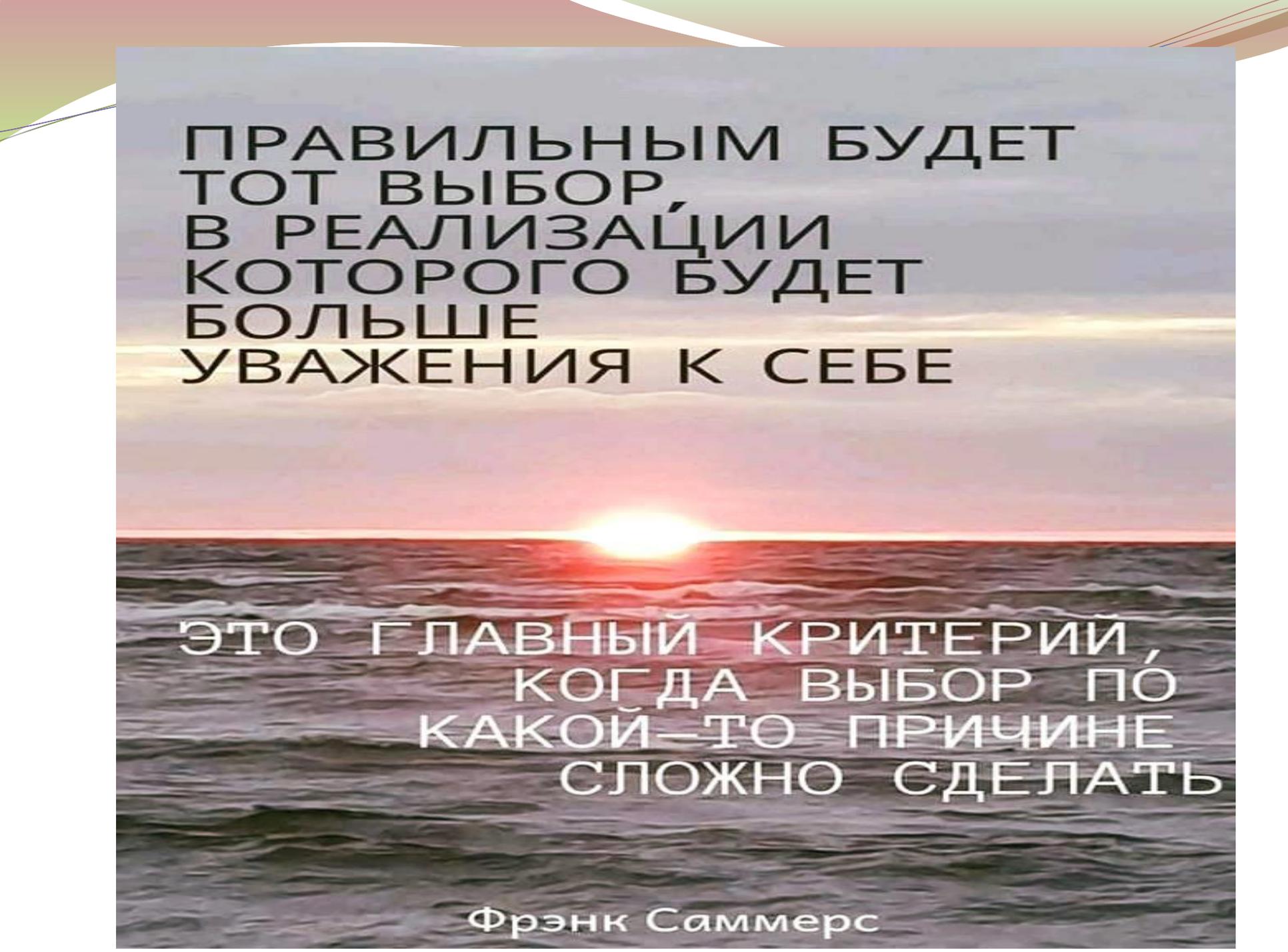
Как реагируют РУКОВОДИТЕЛИ ОО на кризисную ситуацию

(данные экспресс-опроса ЦОМ ИРО, 2020)

1. Недостаточная техническая обеспеченность образовательной организации для проведения онлайн уроков (веб-камеры, микрофоны).
2. Недостаточная техническая и психологическая готовность семей для дистанционного обучения (офлайн, и онлайн).
3. Слабая осведомленность учителей о программах и платформах для ДО, не достаточное умение давать обратную связь, организовывать обучение в дистанционном формате.

Человек, обращаясь за психологической помощью, приходит за отношениями, в которых хотя бы один обладает эмоциональной устойчивостью и здравомыслием.



A sunset over the ocean with a bright sun low on the horizon, casting a warm glow over the water and sky. The sky transitions from a pale blue at the top to a deep orange and red near the horizon. The water is dark with white-capped waves.

ПРАВИЛЬНЫМ БУДЕТ
ТОТ ВЫБОР,
В РЕАЛИЗАЦИИ
КОТОРОГО БУДЕТ
БОЛЬШЕ
УВАЖЕНИЯ К СЕБЕ

ЭТО ГЛАВНЫЙ КРИТЕРИЙ,
КОГДА ВЫБОР ПО
КАКОЙ-ТО ПРИЧИНЕ
СЛОЖНО СДЕЛАТЬ

Фрэнк Саммерс

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

