

**НОВАЯ ОНЛАЙН-РЕАЛЬНОСТЬ
УНИВЕРСИТЕТА:
ДИАЛОГ ФИЗИЧЕСКОГО И
ПСИХИЧЕСКОГО**

**ВАЛЕРИЯ УСТИНОВА,
ПРОФЕССОР ПРАКТИКИ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ БИЗНЕСА**

НИУ ВШЭ
2021

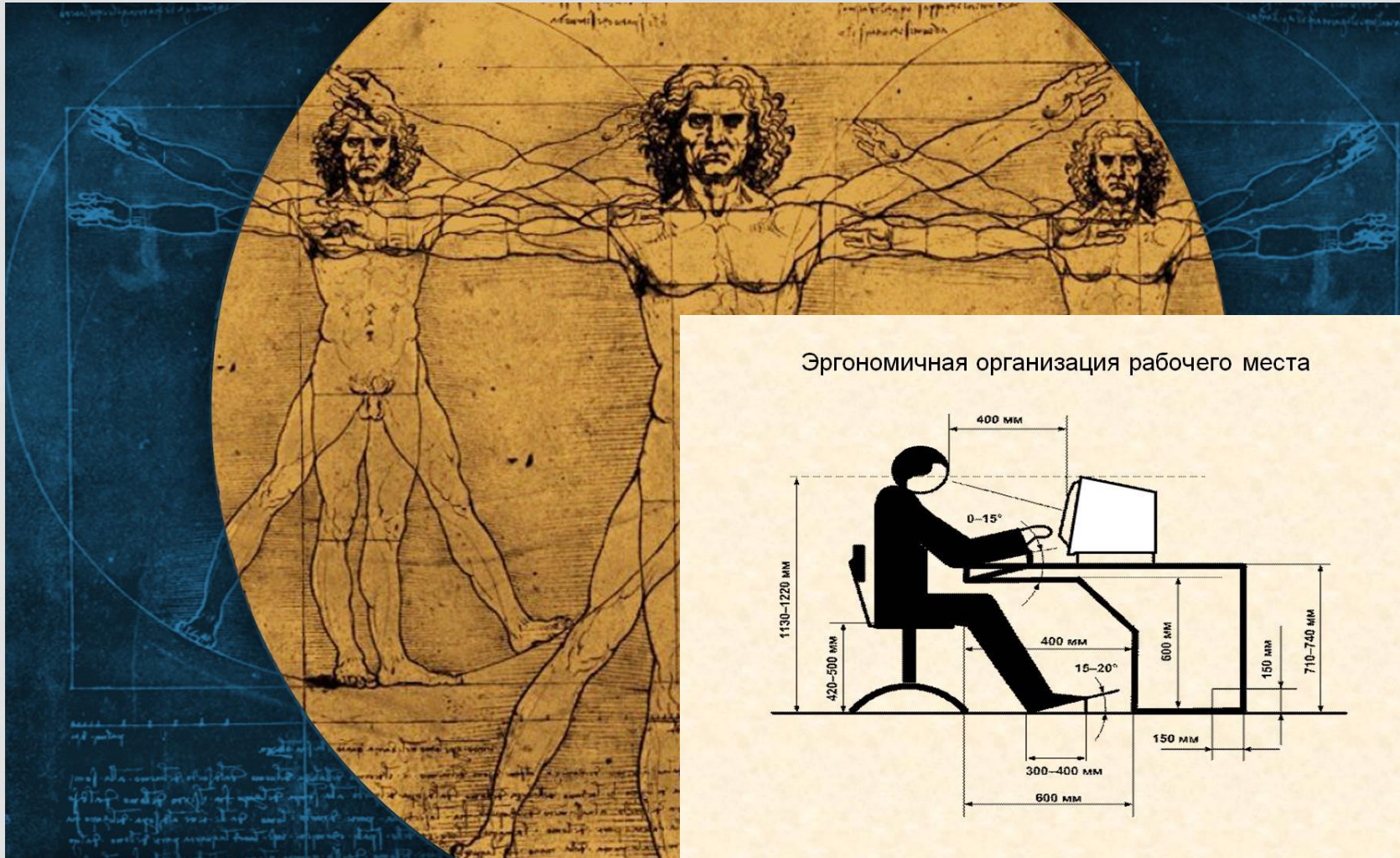
«НОВАЯ ОНЛАЙН-РЕАЛЬНОСТЬ УНИВЕРСИТЕТА: ДИАЛОГ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО»

- **Валерия Устинова**
- профессор практики
Высшей школы бизнесо
НИУ ВШЭ
- театральный педагог
- бизнес-консультант
- художественный
руководитель
социального проекта
«Вдумчивые чтения»



ЭРГОНОМИКА РАБОЧЕГО МЕСТА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

МАТЕМАТИЧЕСКИЕ ПРОПОРЦИИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА ДОЛЖНЫ СООТНОСИТЬСЯ С ПАРАМЕТРАМИ РАБОЧЕГО МЕСТА



«ОФИСНЫЙ СИНДРОМ»

— СЛОЖНЫЙ КОМПЛЕКС СИМПТОМОВ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ В СЕБЯ НАРУШЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПРОЯВЛЯЮТСЯ В РАЗЛИЧНЫХ ОРГАНАХ И СИСТЕМАХ, И РАЗВИВАЮЩИЙСЯ У ОФИСНЫХ СЛУЖАЩИХ В СВЯЗИ С ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА НИХ ВРЕДНЫХ ФАКТОРОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ РАБОЧЕЙ СРЕДЫ. ВАЖНУЮ РОЛЬ В НЁМ ЗАНИМАЕТ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

Неправильная поза



Правильная поза



«ОФИСНЫЙ СИНДРОМ»

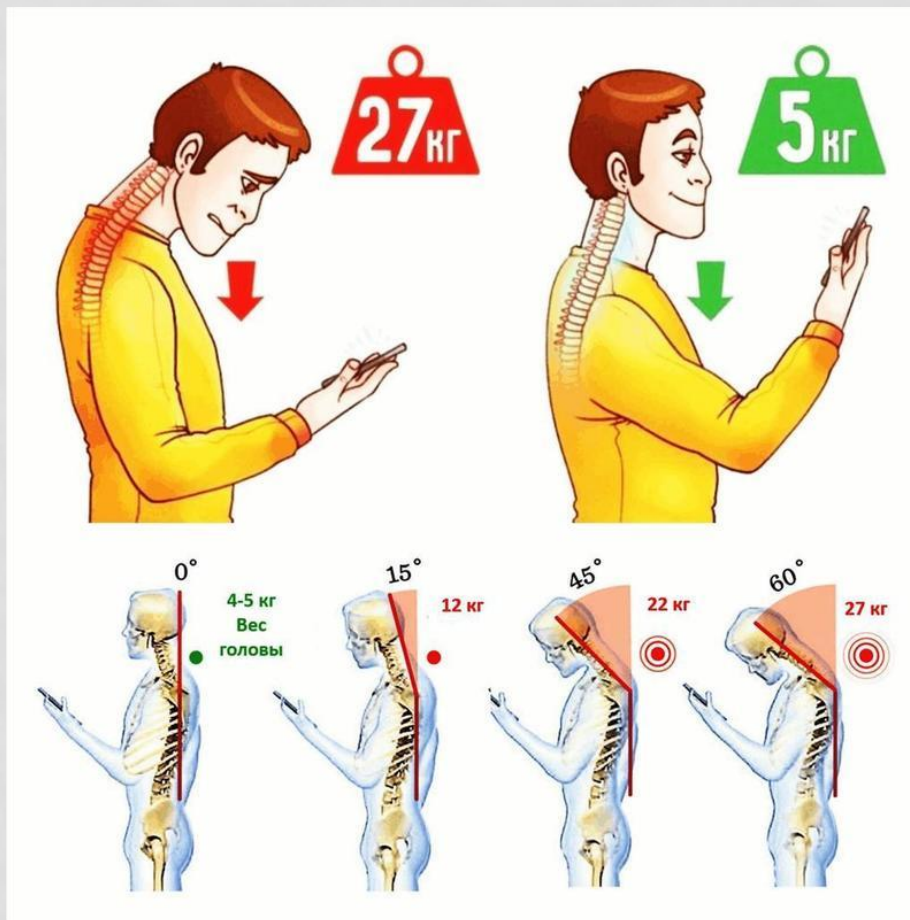
1. Мышечно–скелетные боли в спине, шее, верхних конечностях.
2. Головные боли.
3. Синдром «компьютерной мыши» (туннельный синдром) – в ведущей руке возникают такие симптомы, как парестезии, боль, слабость в кисти, отек кисти.
4. Синдром «сухого глаза», включающий в себя такие симптомы, как покраснение, усталость глаз, сухость глаз, ощущение «песка» в глазах.
5. Варикозное расширение вен нижних конечностей, тромбофлебит. Факторы риска: неправильное положение ног при работе в («нога на ногу»)

Оригинальная статья опубликована на сайте РМЖ (Русский медицинский журнал): https://www.rmj.ru/articles/nevrologiya/Ofisnyy_sindrom/#ixzz6s9ZVWRsM

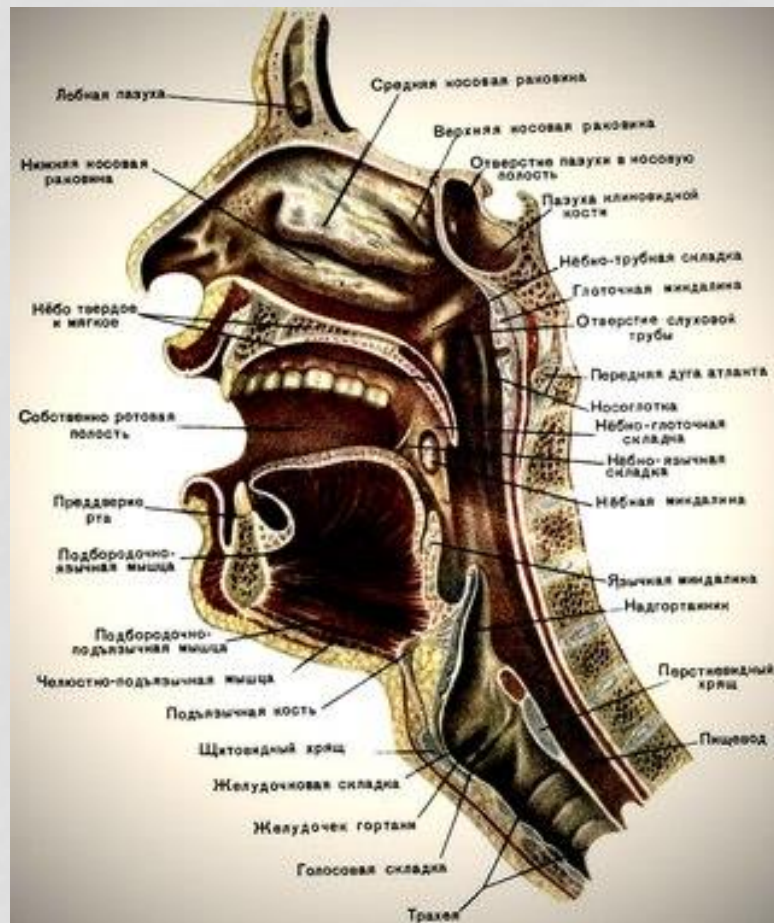
ЗАЩИТНЫЕ РЕАКЦИИ ГОЛОСА И РЕЧИ

- Многим из нас в стрессовых ситуациях свойственно начинать говорить быстрее и выше. Это своего рода защитный механизм: нам кажется, что, если мы будем говорить быстрее, нас лучше поймут.
- Быстрый темп речи, завышенный голос и отсутствие нижнего грудного резонатора создают у слушателей чувство постоянного напряжения.
- Голос «середины звучания» или низкий голос, который «опирается на диафрагму», на биологическом уровне дает слушателям ощущение устойчивости, глубины, надежности. Это важно при удаленной работе.

ВОЗРАСТАНИЕ НАПРЯЖЕНИЯ ШЕИ ПО МЕРЕ НАКЛОНА ГОЛОВЫ



АНАТОМИЧЕСКОЕ СТРОЕНИЕ ГОЛОСОВОГО АППАРАТА





**«Ваш голос-
это рельсы,
по которым Ваши мысли
добираются до сознания и подсознания
окружающих»**

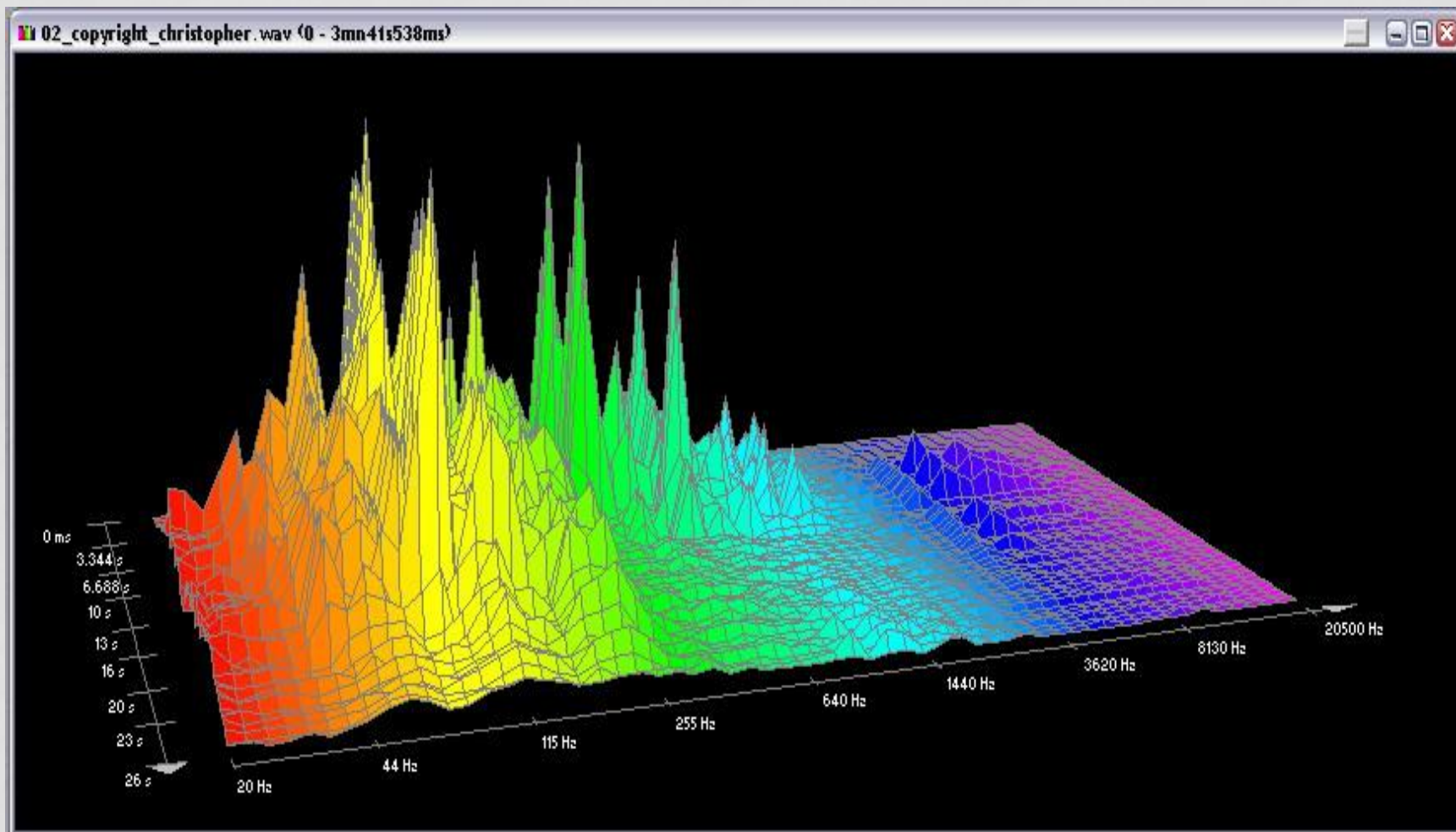
*О.И.Жданов — д.п.н.,руководитель психологической лаборатории
Центра подготовки космонавтов им. Ю.А. Гагарина*

УПРАЖНЕНИЕ НА ТРЕНИРОВКУ МЯГКОГО НЕБА

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=F7BWBHMWIOC](https://www.youtube.com/watch?v=F7BWBHMWIOC)

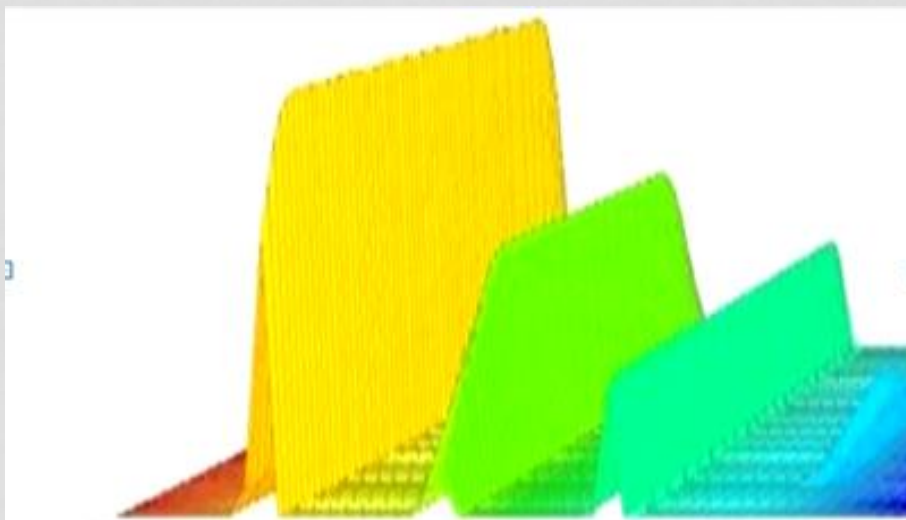


ЗАПИСЬ ГОЛОСА. ПРОГРАММА НИЦ БИОКИБЕРНЕТИКИ ГОЛОСА



КЛАССИФИКАЦИЯ ГОЛОСОВ НИЦ БИОКИБЕРНЕТИКИ ГОЛОСА

Стандартный голос

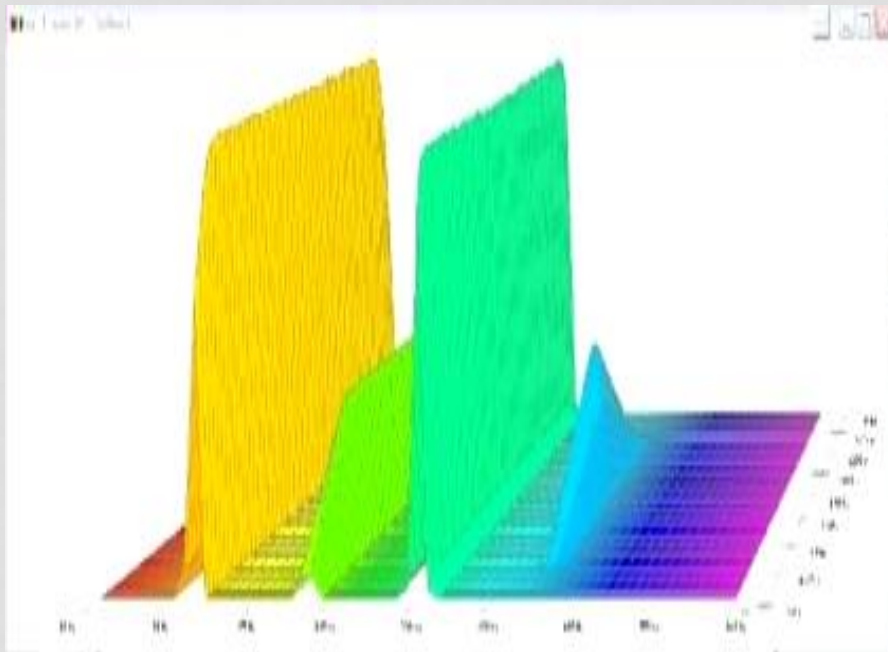


На спектре он имеет убывающие гармоники: первая самая большая, вторая - меньше, чем первая, третья - меньше, чем вторая и так далее..

Постановочный звук этого голоса звучит обычно, без изысков. Также и звучит голос. Высота голоса соответствует мужскому баритону.

КЛАССИФИКАЦИЯ ГОЛОСОВ НИЦ БИОКИБЕРНЕТИКИ ГОЛОСА

13



Квинтовый ГОЛОС

В этом голосе акцентирована третья (квинтовая) гармоника. Эта гармоника является "паршивой овцой" в октавных: первой, второй и четвертой. Акцентирование третьей гармоники делает голос резким и одновременно усиливает высокую форманту голоса. Данный тип голоса иногда характеризуют как «голос сильный, но противный.» Особенно неприятен высокий квинтовый голос.

ГОЛОС И ВЛИЯНИЕ

- Политики с низким звучанием голоса воспринимаются аудиторией как более властные и харизматичные, а с высоким — как смиренные и милосердные.
- многие политики способны менять голосовой регистр, создавая нужное впечатление у аудитории.
- К таким выводам пришли авторы доклада, представленного на 168-м конгрессе Американского акустического общества.

СКОРОСТЬ РЕЧИ И СКОРОСТЬ ВОСПРИЯТИЯ

- Обычно люди говорят со скоростью **125** слов в минуту;
- Скорость восприятия речи- до **400** слов в минуту.
- Если речь говорящего достаточно медленная, остается время на ее декодирование и понимание. Разница между скоростью речи и умственной деятельности может стать причиной невнимания, особенно в случаях, когда говорят медленно или неинтересно.

СКОРОСТЬ РЕЧИ И СКОРОСТЬ ВОСПРИЯТИЯ

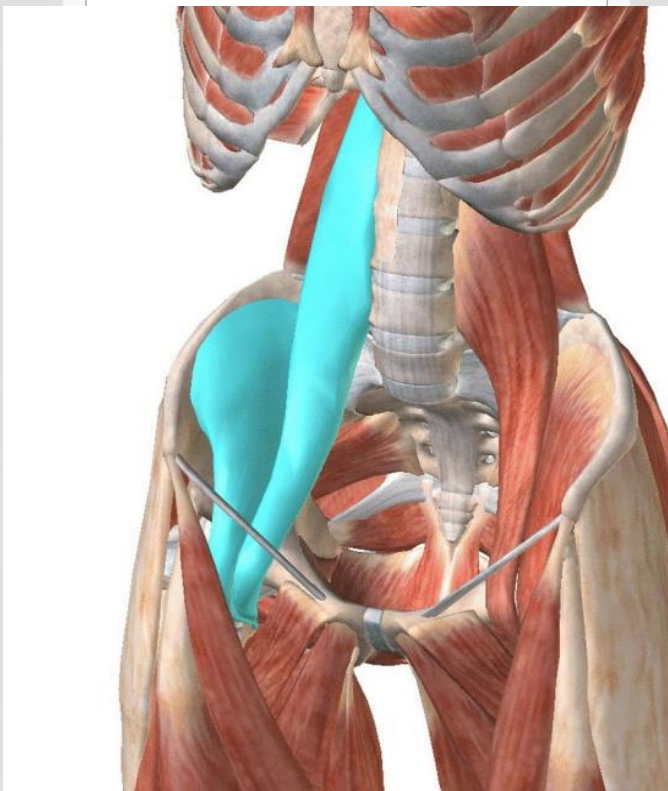
- Если человек говорит слишком медленно (**100-200 СЛОВ В МИНУТУ**), нам свойственно отвлекаться, поскольку *внимание подвержено естественным ритмам колебания концентрации*
- В результате мы начинаем **ДОДУМЫВАТЬ** смысл еще не произнесенных фраз, обгоняя речь говорящего — «читаем мысли», приписывая ему то, о чем он не говорил. Естественно, это приводит к искажению понимания. Ослабление концентрации внимания часто приводит к тому, что слушатель произвольно начинает думать на посторонние темы, вызванные ассоциациями с рассказом говорящего.

Н.В.Васильев «Техники нерефлексивного слушания»

НАПРЯЖЕНИЕ ПОЯСНИЧНОЙ МЫШЦЫ

Хронически сжатая поясничная мышца негативно воздействует на осанку, глубину дыхания и состояние внутренних органов. Хронически сжатая поясничная мышца не только создает структурные проблемы, но также приводит к сжатию внутренних органов, давит на нервные волокна, затрудняет движение жидкостей и препятствует диафрагменному дыханию.

«Поясничная мышца – мышца души» Лиз Кох



По сути, «поясничная мышца настолько глубоко вовлечена в основные физические эмоциональные реакции, что, будучи хронически напряженной, она постоянно подает вашему телу сигналы о том, что вам грозит опасность, истощая адреналиновые железы и вызывая перегрузку иммунной системы».

«КОСМИЧЕСКОЕ КРЕСЛО» ДЛЯ ИНТЕРНЕТ - КОММУНИКАЦИЙ

- Важно обустроить рабочее место так, чтобы вам было абсолютно комфортно. Ведь любое неудобство – скажем, неверная посадка, жесткое сиденье, неотрегулированная высота стула или кресла – выливается в длительное статичное напряжение, которое отнимает много энергии на удержание этого неудобного положения и в конечном счете влияет на общий результат.
- Чтобы представить себе цену напряжения - попробуйте прочитать лекцию с томом энциклопедии в руках. А потом представьте, что в руках не энциклопедия, а то самое напряжение, которое вы должны выдерживать, и за которое вы расплачиваетесь собственной энергией.

ПРИВЫЧКА ТЯНУТЬ ШЕЮ

- Привычка тянуть шею к экрану во время онлайн коммуникаций ведет к дополнительной нагрузке на шейные мышцы. Они должны удерживать голову на весу длительное время, а она, между прочим, весит 4-5 килограммов.
- Попробуйте в течение дня держать поблизости книгу или учебник и в перерывах между занятиями реконструировать баланс «голова – шея – плечевой пояс», держа книгу на голове (подбородок при этом параллелен горизонту).
- Таким образом, Вы выстраиваете эту важную тройную взаимосвязь оптимальным образом и разгружаете шейные мышцы.

SELF CHECK

- в Американской киношколе есть специальный термин **«selfcheck»** — когда ты можешь в любом месте присесть на 5-10 минут, чтобы расслабиться и снять все зажимы.
- Без этого ощущения свободы артист просто не может работать ни со своим телом, ни со своей памятью, а самое главное, не справится с волнением.

ИНСТРУМЕНТЫ ТЕАТРАЛЬНОГО ЛОГОПЕДА ДЛЯ РАБОТЫ С МЫШЦАМИ РЕЧЕВОГО АППАРАТА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ АКТЕРОВ



Спасибо за внимание!

valeria22ustinova@gmail.com

+79266078344