

ПРОФСОЮЗНАЯ

ШКОЛА

МОЛОДЫХ

ПЕДАГОГОВ



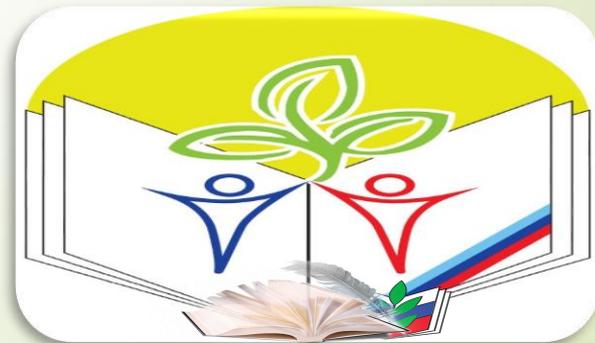
#ПШМП55

**ОМСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ОБЩЕРОССИЙСКОГО ПРОФСОЮЗА ОБРАЗОВАНИЯ**



ОСНОВЫ ТРУДОВОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА.

15.02.2024



#ПШМП55



**ОМСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ОБЩЕРОССИЙСКОГО ПРОФСОЮЗА ОБРАЗОВАНИЯ**

**Дрейлинг
Евгений Фёдорович,**

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ

Омской областной организации
Общероссийского Профсоюза образования

#ПШМП55



**Психологическое и физическое
здоровье современного педагога.**

**Профилактика синдрома
профессионального выгорания.**

Анастасия Николаевна Дакуко,

врач кардиолог, невролог,

кандидат медицинских наук,

доцент кафедры госпитальной педиатрии с курсом ДПО

Омского государственного медицинского университета.



**Психологическое и физическое здоровье
современного педагога.**

**Профилактика синдрома
профессионального выгорания.**

Галина Юрьевна Тимошенко,
учитель географии
БОУ г. Омска «Лицей № 149»

#ПШМП55

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

- ◎ **Психологическое здоровье** (духовное или душевное, иногда — **ментальное здоровье**) — согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

КРИТЕРИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ:

- осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;
- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;
- критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и её результатам;
- соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям;
- способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами;
- способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы;
- способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

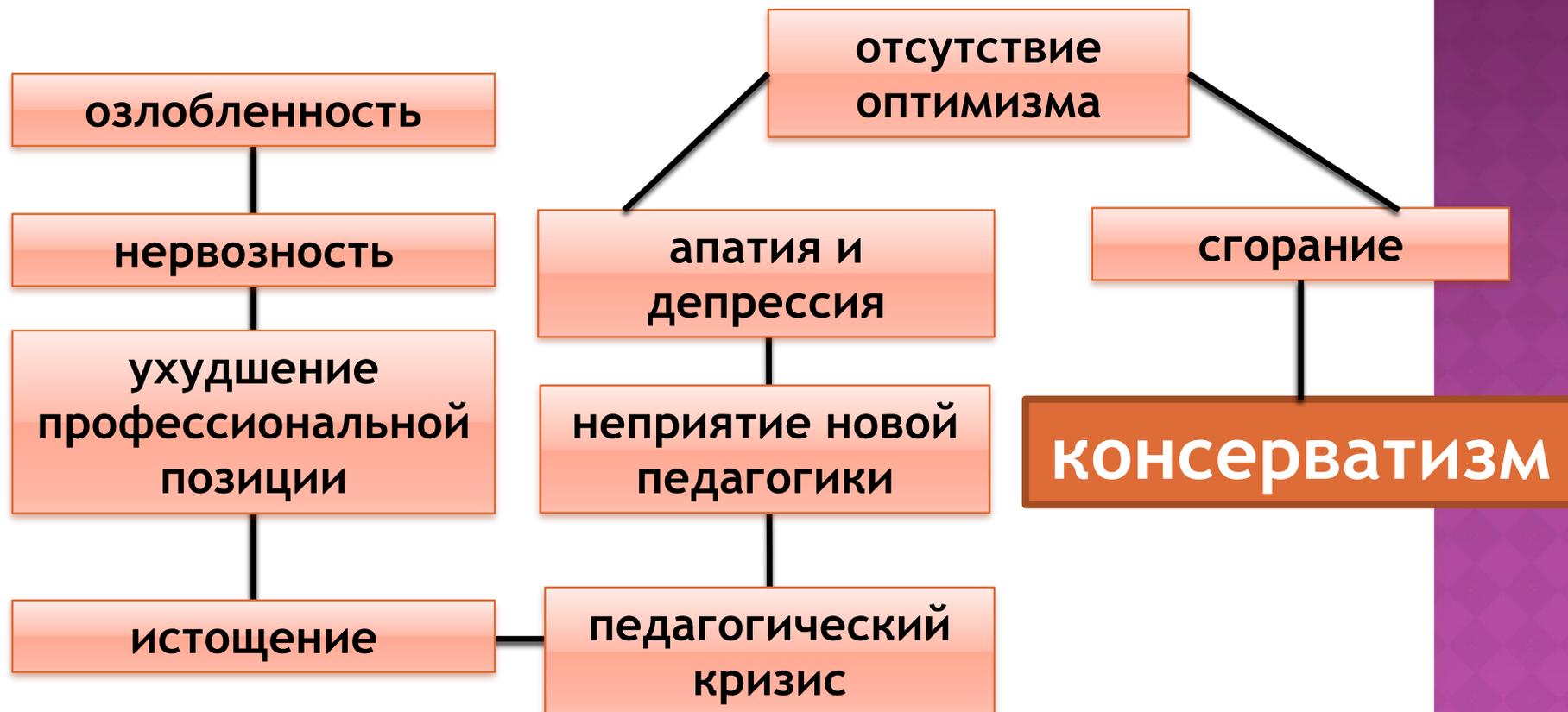
**Выше сказанное свидетельствует
о степени совершенства и зрелости личности.**

ОСОБЕННОСТИ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА



УЧИТЕЛЯ НАХОДЯТСЯ НА 1 МЕСТЕ ПО НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИМ РАССТРОЙСТВАМ

- Педагог находится под гнётом двойного стресса - социального и профессионального.



ДЕЙСТВИЯ И СИТУАЦИИ, ПРИВОДЯЩИЕ К НЕРВНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ НАПРЯЖЕНИЮ И СТРЕССУ

- *все виды конфликтных ситуаций*
- *обвинения, особенно несправедливые, высказанные в оскорбительной, грубой форме*

- *неожиданные, психологически неприемлемые приказы, распоряжения*
- *нагромождение всевозможных дел и дефицит времени на их выполнение*

- *разочарование в людях, в работе, в ранее принятой позиции, в ранее отстаиваемых подходах и установках*
- *длительное ожидание чего-либо, в связи с этим перевозбуждение*

**УПРАВЛЕНИЕ
КОНФЛИКТНЫМИ
СИТУАЦИЯМИ
ДЛЯ СТАБИЛИЗАЦИИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ**

ЧТО ТАКОЕ КОНФЛИКТ?

□ Конфликт определяется в психологии как отсутствие согласия между двумя или более сторонами.

Конфликт

Межличностный

Внутриличностный



ТИПЫ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ

Признак классификации	Виды конфликтов
По действию на функционирование группы/организации	<ul style="list-style-type: none">• Конструктивные (функциональные)• Деструктивные (дисфункциональные)
По содержанию	<ul style="list-style-type: none">• Реалистические (предметные)• Ценностные конфликты, когда участники имеют несовместимые ценности• Нереалистические (беспредметные)
По характеру участников	<ul style="list-style-type: none">• Внутриличностные• Межличностные• Между личностью и группой• Межгрупповые• Социальные

УНИВЕРСАЛЬНАЯ ФОРМУЛА КОНФЛИКТА

СТРУКТУРА КОНФЛИКТА



Инцидент без конфликтной ситуации –
Ложный конфликт.

Конфликтная ситуация без инцидента –
скрытый конфликт.

УЧАСТНИКИ КОНФЛИКТА

- **Свидетели** — это люди, наблюдающие за конфликтом со стороны



- **Подстрекатели** - это те, кто подталкивает других участников к конфликту



- **Пособники** — это люди, содействующие развитию конфликта советами, технической помощью или иными способами

- **Посредники** — это люди, которые своими действиями пытаются предотвратить, остановить или разрешить конфликт



СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ

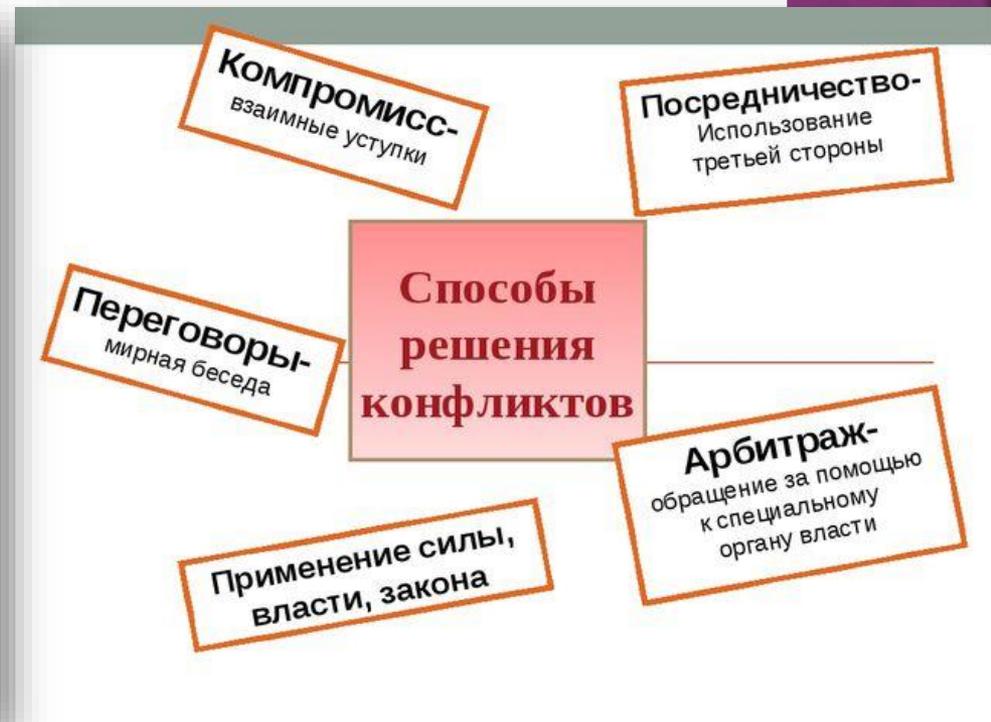


- Максимизация **общего выигрыша.**
- Максимизация **своего выигрыша (индивидуализм).**
- Максимизация **относительного выигрыша.**
- Максимизация **выигрыша окружающих (альтруизм).**
- Минимизация **выигрыша других (агрессия).**
- Минимизация **различия в выигрышах (равенство).**

Сетка Томаса – Килмана

Используя пути решения в конфликте, необходимо:

- признание, что они будут в любом случае;
- рассмотрение в качестве элемента более крупной «картины»;
- избежание затухания, использование для продвижения к намеченным целям.

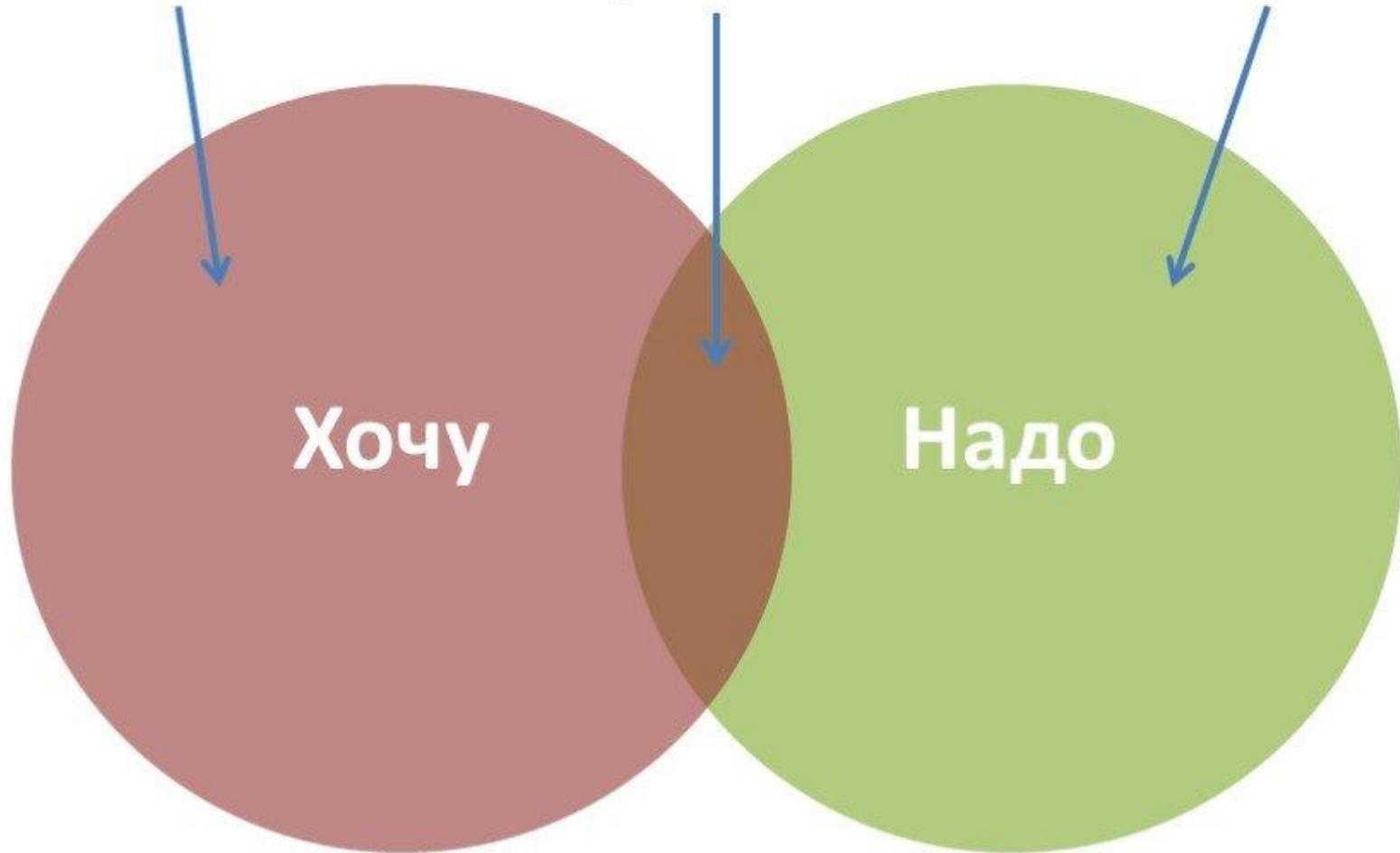


Теория транзакций

Ребенок

Взрослый

Родитель



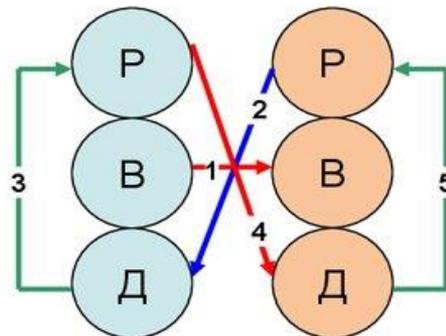
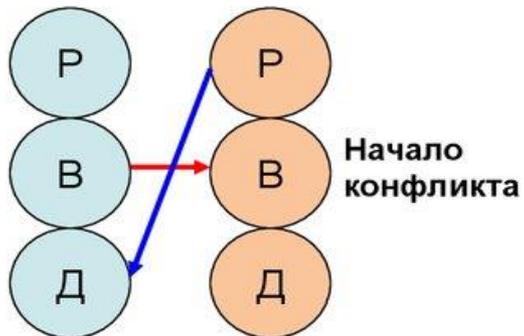
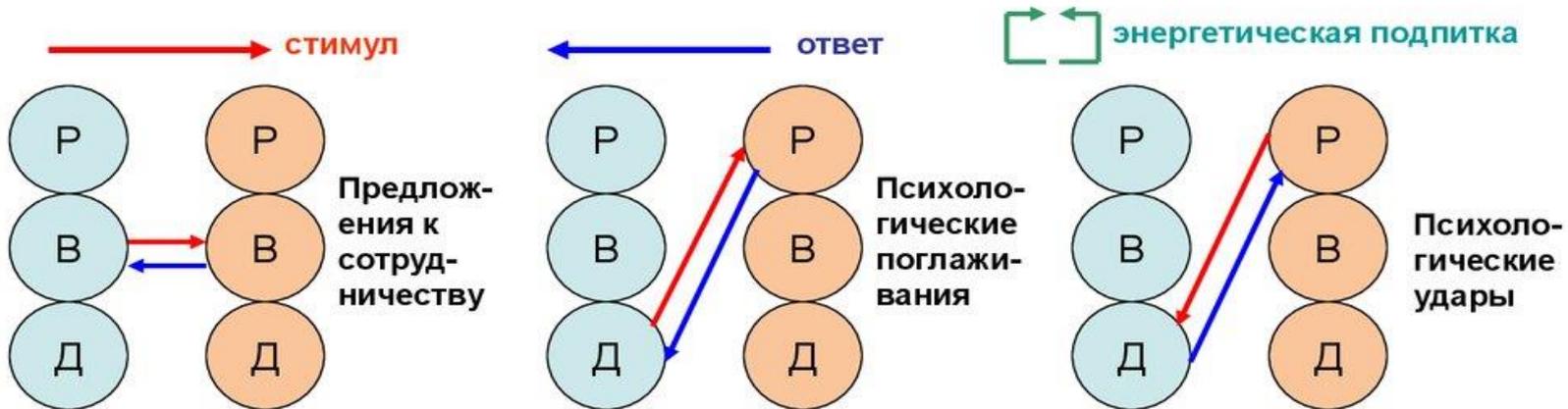
Хочу

Надо

АЛГОРИТМ РЕШЕНИЯ КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ

Механизм конфликта: общение с партнером –
транзактный анализ конфликта

Конфликт - перекрещивающиеся транзакции



1. Предложение или деловой вопрос.
2. У собеседника обидчивый Дитя или (и) мощный Родитель. Наносится удар по Дитя собеседника.
3. Родитель подпитывается энергией Дитя.
4. Родитель наносит удар по Дитя собеседника.
5. Родитель подпитывается энергией Дитя.

Вывод: конфликт будет продолжаться до истощения энергии Дитя одного их участников

ПОВТОРИМ!

Модель конфликта



Для перехода к стратегии сотрудничества, часто

используются стандартные фразы:

— Я хочу, чтобы мы приняли справедливое решение для нас обоих (обеих).

— Давай посмотрим, что мы оба хотим.

— Я пришла сюда с целью решить нашу проблему.

Для проникновения вглубь разногласий часто используются вопросы по типу:

— Почему ты думаешь, что это наилучшее решение?

— Какая реальная потребность это вызвала?

— Что для тебя важно в этой ситуации?

— Давай допустим, что проблема уже решена?

Моббинг и буллинг

Моббинг – это преимущественно групповые формы притеснения ребенка.

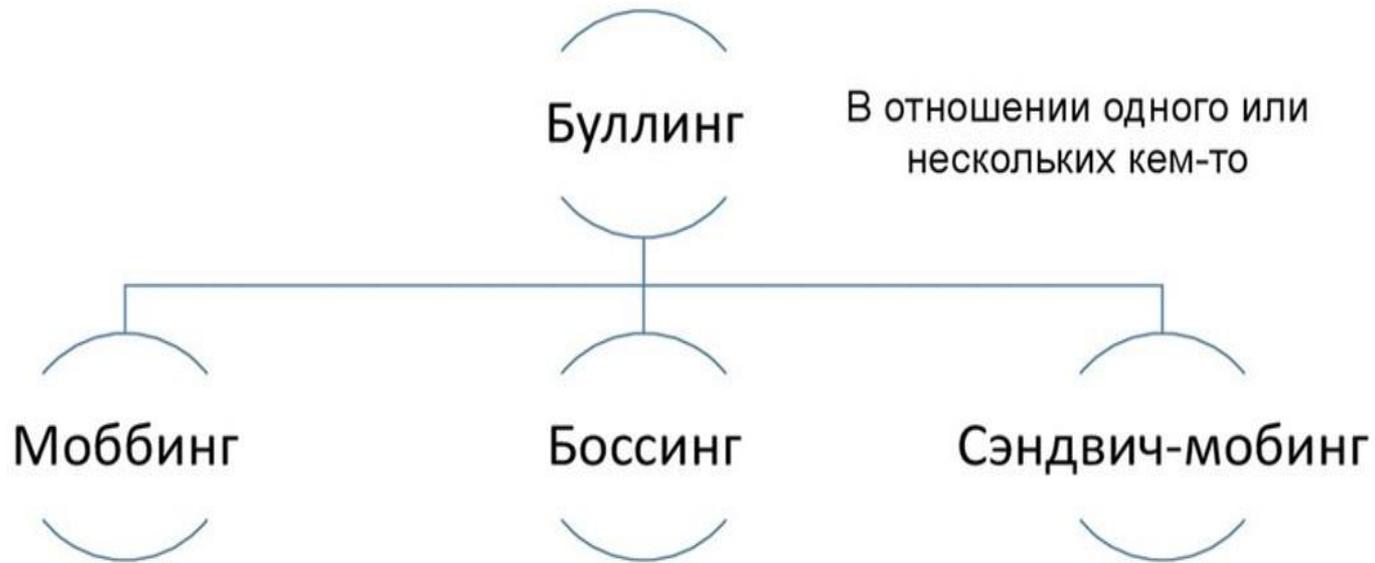
Буллинг - предполагает травлю одного ребенка другим.

Моббинг и буллинг определяется, как длительный процесс **сознательного жестокого отношения**, физического и (или) психического, со стороны одного или группы детей к другому ребенку (другим детям).

Буллинг – это **социальное явление**, свойственное преимущественно с организованным детским коллективом.

Моббинг = Буллинг

(те же средства, те же формы, те же последствия)



В отношении одного или нескольких кем-то

В отношении одного или нескольких группой лиц

Вертикальный буллинг

Смешанный буллинг

Что же делать учителю?

- **Поговорите с зачинщиками.** Агрессоры уверены, что правы и их никто не видит. Поэтому даже не разговор в кабинете директора, а на начальных этапах обычный разговор даст понять — вы в луче прожектора и все ваши противоправные действия видны. Объясните детям, что их поведение недопустимо, может привести к суровым последствиям. Расскажите, что чувствует жертва.
- **Проведите разъясняющий разговор в классе.** Вы можете не называть имен, но и так все и всё поймут.
- **Не провоцируйте буллинг сами и не легализуйте его.** Если учитель неоднократно высказывался осуждающе об одном и том же ученике, это даст детям повод думать, что это нормально. Исключите фразы типа «Из-за тебя, Семенов, мы не смогли снова пройти материал на уроке», «Опять, Иванов, ты не сделал домашнее задание. Ты подводишь весь класс», «Твои родители не занимаются тобой, я буду тебя воспитывать» и т.п.
- **Проводите игры на сплочение в классе.**
- Если это не единичный случай, то нужно **подключать других специалистов** — психологов, социальных педагогов и родителей. Тех, которые будут решать проблему практически в рамках своей компетентности. Возможно, это будут не только тренинги и консультации, но и беседы с родителями, выходы в семью.
- **Самый лучший способ — профилактика.** Включайте в классные часы информацию о конфликтах и способах их разрешения.
- **Смотрите фильмы с детьми, обсуждайте.** Классический российский фильм «Чучело» 1983 г., режиссер Ролан Быков. В фильме дети отстаивают свое понятие справедливости. Страх быть изгоем движет теми, кто подкладывает дрова в огонь и сжигает чучело. Принадлежность к группе снимает ответственность за поступки. Жестоки и взрослые, никто не вмешался, а классная руководительница наказывает, отменив экскурсию.

МОББИНГ и БУЛЛИНГ в ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ



МОББИНГ (англ. mob – толпа) – это форма психологического насилия в виде массовой травли человека в коллективе.

Формы моббинга: насмешки над физическими недостатками, изоляция, отвержение, подраживание, толкание, высмеивание одежды и т.д.

ПРОФИЛАКТИКА МОББИНГА И БУЛЛИНГА

- ✓ первичная – исключение условий и возможностей развития буллинга
- ✓ вторичная – своевременное выявление буллинга и принятие мер, препятствующих его распространению
- ✓ третичная – работа по поддержанию антибуллинговых достижений после прерывания последних случаев буллинга в сообществе



БУЛЛИНГ (англ. bullying, от bully — хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) — это систематическое, регулярно повторяющееся насилие, травля со стороны одного школьника или группы школьников в отношении отдельного школьника, который не может себя защитить.

Любое явление лучше предотвратить, чем устранять его последствия, и школьная травля – не исключение. Профилактика насилия в школе заключается в правильном отношении взрослых к этим проблемам.

По сути **моббинг** и **буллинг** схожие понятия — это **травля**. В то же время буллинг отличается от моббинга тем, что в роли преследователя выступает не весь класс, а конкретный ученик или группа учеников, которые имеют авторитет.

Подведём итоги...

Моббинг многолик, он может выражаться в форме оскорбительных замечаний, физического насилия или равнодушия - вплоть до игнорирования. Жертвы чаще всего одиноки, а те, кто издевается над ними, держатся в группе. У моббинга, кроме действующих лиц, всегда есть сторонние наблюдатели, которые опасаются вмешиваться в ход событий. Главное, чтобы наши дети поняли, что было бы не интересно жить среди клонов, похожих друг на друга, у которых одинаковые эмоции, мысли и увлечения. Мир становится ярким и удивительным, если нас окружают непохожие друг на друга люди.



Взрослые! Прежде чем учить детей толерантности и эмпатии по отношению к другим, давайте развивать эти прекрасные качества в себе.

**ПРОФИЛАКТИКА
СИНДРОМА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ**

ЧТО ТАКОЕ СЭВ (СПВ)?

ФИО исследователя	Год введения	Определение термина профессионального выгорания
Х.Фреденберг	1974	состояние изнеможения в совокупности с ощущением собственной бесполезности, ненужности
Э. Морроу	1981	по его мнению внутреннее состояние работника, испытывающего синдром профессионального выгорания: "Запах горячей психологической проводки"
К. Маслач	1978	синдром выгорания рассматривается как ответная реакция на длительные профессиональные стрессы, возникающие в межличностных коммуникациях
В.В.Бойко	1999	это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия

Симптомы эмоционального выгорания (продолжение)

Поведенческие

- Уклонение от работы (прогулы, ожидание конца рабочего дня)
- Уменьшение непосредственных контактов с пациентами и коллегами
- Стереотипное негибкое поведение
- Привычные проволочки в работе
- Девиантные формы поведения (употребление ПАВ, супружеские измены)

Соматические

- Утомляемость
- Сонливость
- Нарушения сна
- Учащение случаев несерьезных заболеваний (головная боль, боль в спине)
- Развитие психосоматической патологии

СТАДИИ РАЗВИТИЯ СИНДРОМА

Основные составляющие синдрома психического выгорания

Эмоциональное
истощение

Чувство эмоциональной
опустошенности, умень-
шение количества
положительных эмоций,
возникающих в связи
со своей работой

3-5 лет

Деперсонализация

Циничное отношение
к труду и объектам
своего труда (бесчув-
ственное, равнодуш-
ное отношение к паци-
ентам, клиентам,
посетителям)

5-15 лет

Редукция
профессиональных
достижений

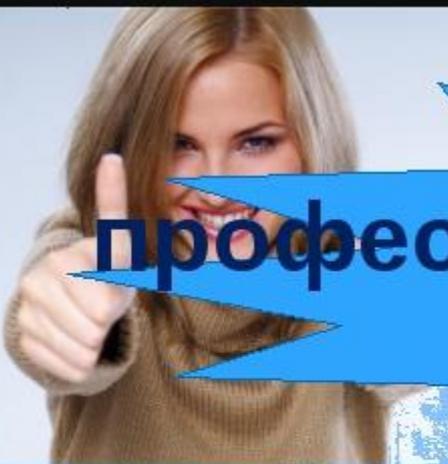
Формирование чувства
некомпетентности,
фиксация на неудачах
в своей профессии

15-20 лет

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ?

- ◎ **Психогигиена** — это отрасль психологии и гигиены, изучающая факторы и условия окружающей среды, образа жизни, благотворно влияющие на психическое состояние человека и разрабатывающая рекомендации по сохранению и укреплению психического здоровья.





Профилактика профессионального выгорания

- ✓ Музыкатерапия;
- ✓ соблюдение психогигиены;
- ✓ переключение внимания с одного вида деятельности на другой;
- ✓ распределение своих нагрузок;
- ✓ создание на рабочем месте уюта;
- ✓ уход от ненужной конкуренции;
- ✓ эмоциональное общение;
- ✓ поддержание в физической форме.



ЗАЩИТА И РАЗРЯДКА

- Поддаваться всем эмоциям и чувствам нельзя, но и подавлять их нежелательно.
- Сублимация позволяет перенаправить их в другое русло.

Пример сублимации:

1. Придя домой энергично помойте посуду, высказывая все бранные слова.
2. Ходите в спортивный зал, чтобы выпустить всю накопившуюся агрессию на физические упражнения

СПОСОБЫ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИЛИ ФИЗИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Банк способов саморегуляции (самовоздержания):

- Способы, связанные с управлением дыханием
- Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением
- Способы, связанные с воздействием слова.
- Способы, связанные с использованием образов.



«Пятиминутка бодрости»
(физические упражнения)

Функциональная музыка

Успокаивающие чаи на травах



**Занимайтесь любимым
делом и будьте
психологически здоровы!**



#ПШМП55



2023 Год педагога и наставника 

 **Вступить в Профсоюз!**

Текущая ситуация. Задачи и действия Профсоюза

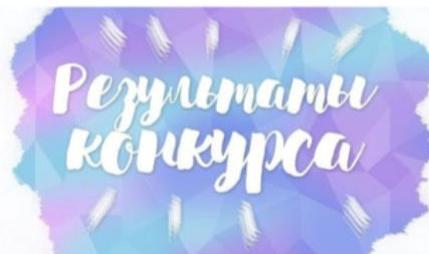
11 сентября 2023



НОВОСТИ

**В МОСКВЕ ПРОШЁЛ
ВСЕРОССИЙСКИЙ ФОРУМ
ТРУДЯЩИХСЯ ЖЕНЩИН**

11 сентября 2023



НОВОСТИ

**УЧИТЕЛЬ – ЭТО ЧЕЛОВЕК С
БОЛЬШОЙ БУКВЫ «Ч»**

31 августа 2023



НОВОСТИ

**С ДНЁМ ЗНАНИЙ, С НАЧАЛОМ
НОВОГО УЧЕБНОГО ГОДА!**

ВКонтакте

Поиск

- Музыка
- Видео
- Клипы
- Игры
- Маркет
- Сервисы
- VK Pay

- Закладки
- Файлы

- Омский областн...
- Мир глазами педа...
- ОМСКИЙ ПРОФСО...

Реклама 18+

Защита от инфляции
ru.ru

Путин принял решение
повысить МРОТ сразу на
18,5%

Реклама 18+

Бюджет России
стабилен!
lenta.ru

Возвращение Кодекса
Доступность
Прав

ПОДДЕРЖКА

Спорт
Профессионализм
Успех

Дарность Награду

ОМСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

✓ Вы подписаны

Ещё ▾

Адреса Видео Клипы Обсуждения Сюжеты

проспект Карла Маркса, 4, Омск

Открыто · Закроется через 53 минуты

Показать все 1

Статистика

Подписчики

Упоминания

События

Сайт из сообщества

Начать репортаж

Здесь вы найдете всю самую актуальную
информацию для педагогов, в первую
очередь тех, кто состоит в ... Ещё

Подробная информация

Что у вас нового?

Записи сообщества Отложенные 1

ОМСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ
сегодня в 9:30

#профсоюзобразования#ГодПедагогаНаставника
#Учитель_Человек_сбольшойбуквы_4#конкурс2023#СМП155
🎉 Конкурс завершился!
👏 Поздравляем победителей! Благодарим участников! 🎉

Добавить историю

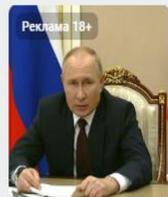
Подписаны 3 друга

Галина, Иван, Евгений

Подписчики 197



- Игры
- Маркет
- Сервисы
- VK Pay
- Закладки
- Файлы
- Омский областно...
- Мир глазами педа...
- ОМСКИЙ ПРОФСО...



Защита от инфляции
 rg.ru
 Путин принял решение повысить МРОТ сразу на 18,5%



Бюджет России стабилен!
 lenta.ru
 Путин добился устойчивых показателей роста экономики страны



Права Профессионализм УСП



Омский областной Совет молодых педагогов

✓ Вы подписаны

- Фото
- Видео
- Музыка
- Клипы
- Обсуждения



Добавить фото

Показать все 2.8K



Что у вас нового?



- Все записи
- Записи сообщества
- Отложенные 1



Омский областной Совет молодых педагогов
 сегодня в 10:04

#СМП55#ПРОФСОЮЗЫ#спортздоровьедолголетие
 #профсоюзобразования#ОмскаяОбласть#училканаспорте#smp_region
 Продолжаем заниматься физической культурой с Галиной Тимошенко, учителем географии БОУ г. Омска «Лицей № 149», председателем Омского областного совета молодых педагогов 🤗
 А вы, что думали? Новый учебный год и без #училканаспорте! 🤗 Показать ещё



- Статистика
- Реклама сообщес
- Комментарии
- Подписчики
- Управление исто
- События
- Сайт из сообщест
- Начать репортаж

Омский областной совет молодых педагогов является коллективным общественным органом, объединяющим н... Ещё

Подробная информация

Добавить историю

Рекомендуете вы и Галина



Подписчики 465

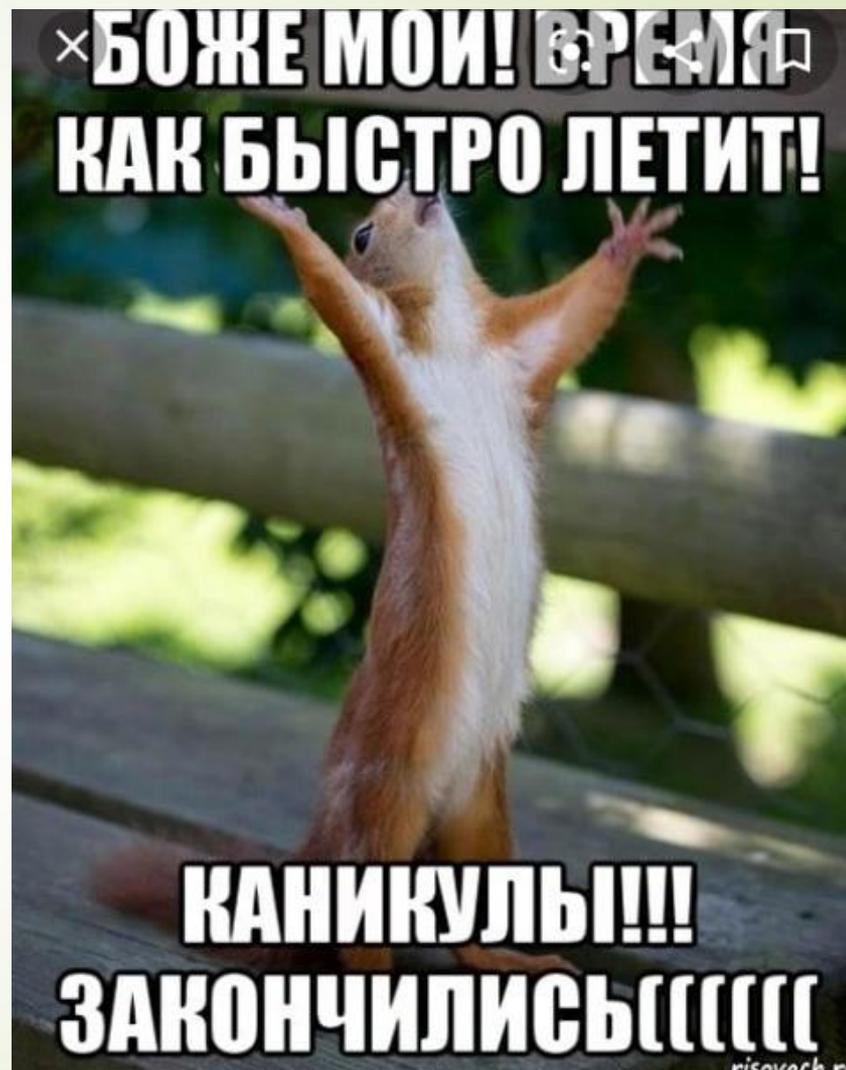


#ПШМП55

Приложение 1

Темы семинаров образовательной программы

№ п/п	Дата проведения	Время проведения	Наименование темы
1.	21 сентября 2023 года	15.00 – 17.00	<ul style="list-style-type: none">• Порядок приёма на работу и увольнения. Трудовой договор в соответствии с Трудовым кодексом Российской Федерации и Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.• Отраслевая система оплаты труда в образовательных организациях города Омска.• Профсоюзный мотиватор: Молодёжная политика в профессиональном союзе. Инновационные формы работы с членами Профсоюза.
2.	19 октября 2023 года	15.00 – 17.00	<ul style="list-style-type: none">• Рабочее время. Время отдыха: занятость педагогов в каникулярное время.• Совместительство, совмещение, расширение зоны обслуживания, увеличение объёма выполняемой работы.• Формы поддержки молодёжи города Омска. О городском профессиональном конкурсе молодых учителей «Открытие».
3.	16 ноября 2023 года	15.00 – 17.00	<ul style="list-style-type: none">• Рабочее время. Время отдыха: о порядке предоставления отпусков.• О порядке установления объёма учебной нагрузки педагогам.
4.	21 декабря 2023 года	15.00 – 17.00	<ul style="list-style-type: none">• Профессиональный стандарт педагога.• Индивидуальная программа профессионального развития педагога: значение и особенности.
5.	18 января 2024 года	15.00 – 17.00	<ul style="list-style-type: none">• Аттестация и профессиональное развитие педагогических работников, конкурсы профессионального мастерства в сфере образования.
6.	15 февраля 2024 года	15.00 – 17.00	<ul style="list-style-type: none">• Психологическое и физическое здоровье современного педагога. Профилактика синдрома профессионального выгорания.• Мастер-класс: «Управление конфликтом – формула выигрыша».• Буллинг и моббинг – явления в социальной среде.
7.	21 марта 2024 года	15.00 – 17.00	<ul style="list-style-type: none">• Практическая педагогика в цифровом образовании.• Онлайн-игра «Мои права и обязанности как работника сферы образования».• Закрытие семинара.



#ПШМП55



Приложение 2

Примерный план заданий для закрепления изученного материала

№ п/п	Сроки отправки и выполнения контрольных заданий	Контрольное задание (формат, тема)
1.	22 сентября – 2 октября, 2023 год	Онлайн-опрос «Анкета молодого специалиста» (входное анкетирование). Решение кейс-заданий по теме «Права и обязанности работника сферы образования» (Гугл-форма). <i>Результат своего решения слушатель получает автоматически.</i>
2.	20 октября – 5 ноября, 2023 год	Участие в онлайн-игре «Профессиональный союз что это?» на платформе Му Quiz (будет четыре даты и времени). <i>Слушатель самостоятельно выбирает удобные для себя дату и время участия.</i>
3.	17 ноября – 3 декабря, 2023 год	Решение кейс-заданий по теме «Рабочее время. Время отдыха. Совместительство, совмещение, расширение зоны обслуживания, увеличение объёма выполняемой работы. О порядке установления объёма учебной нагрузки педагогам» (Гугл-форма). <i>Результат своего решения слушатель получает автоматически.</i>
4.	22 – 31 декабря, 2023 год	Участие в онлайн-игре «Профессиональный стандарт Педагога» на платформе Му Quiz (будет четыре даты и времени). <i>Слушатель самостоятельно выбирает удобные для себя дату и время участия.</i>
5.	19 января – 4 февраля, 2024 год	Самоанализ урока (учебного занятия) по критериям оценочной формы № 1, применяемым в Омской области при аттестации педагогических работников на установление квалификационной категории (первой, высшей).
6.	16 февраля – 3 марта, 2024 год	Просмотр учебных видеороликов для выявления моделей поведения человека. Просмотр учебных видеороликов для выявления ролей людей в конфликте. <i>Слушатели просматривают ролики и заполняют сводную таблицу.</i>
7.	22 марта – 7 апреля, 2024 год	Решение-кейс заданий по программе курса «Основы трудового законодательства» (Гугл-форма). <i>Результат своего решения слушатель получает автоматически.</i> Онлайн-опрос «Особенности адаптации и профессионального становления молодых педагогов» (итоговое анкетирование).



**ОМСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СОЮЗА
РАБОТНИКОВ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**

**644024, г. Омск, пр. К. Маркса, 4,
кабинеты: № 306, 311, 337 - 340**

www.eseur.ru/omskiy/

e-mail: nauka@omskprof.ru

e-mail (для оперативной связи почта профсоюзной школы): pshm.omsk@rambler.ru

Тел. 31-88-27, 31-46-75

31-84-11, 31-26-93,

31-81-40, 31-72-47

Ты нужен Профсоюзу –



Профсоюз нужен тебе!