

ПРОФСОЮЗНАЯ

ШКОЛА

МОЛОДЫХ

ПЕДАГОГОВ



#ПШМП55



ОМСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СОЮЗА РАБОТНИКОВ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

ОСНОВЫ ТРУДОВОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА.

17.02.2022



#ПШМП55



ОМСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СОЮЗА РАБОТНИКОВ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

Дрейлинг Евгений Фёдорович,

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ
Омской областной организации
Общероссийского Профсоюза образования



#ПШМП55



ОМСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СОЮЗА РАБОТНИКОВ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

Психологическое и физическое здоровье современного педагога.

Профилактика синдрома профессионального выгорания.

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



#ПШМП55



Омская областная организация Профсоюза
работников народного образования и науки РФ

ШКОЛА МОЛОДОГО ПЕДАГОГА

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СОВРЕМЕННОГО УЧИТЕЛЯ



#ПШМП55

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

член исполнительного комитета

Омского областного совета молодых педагогов



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.

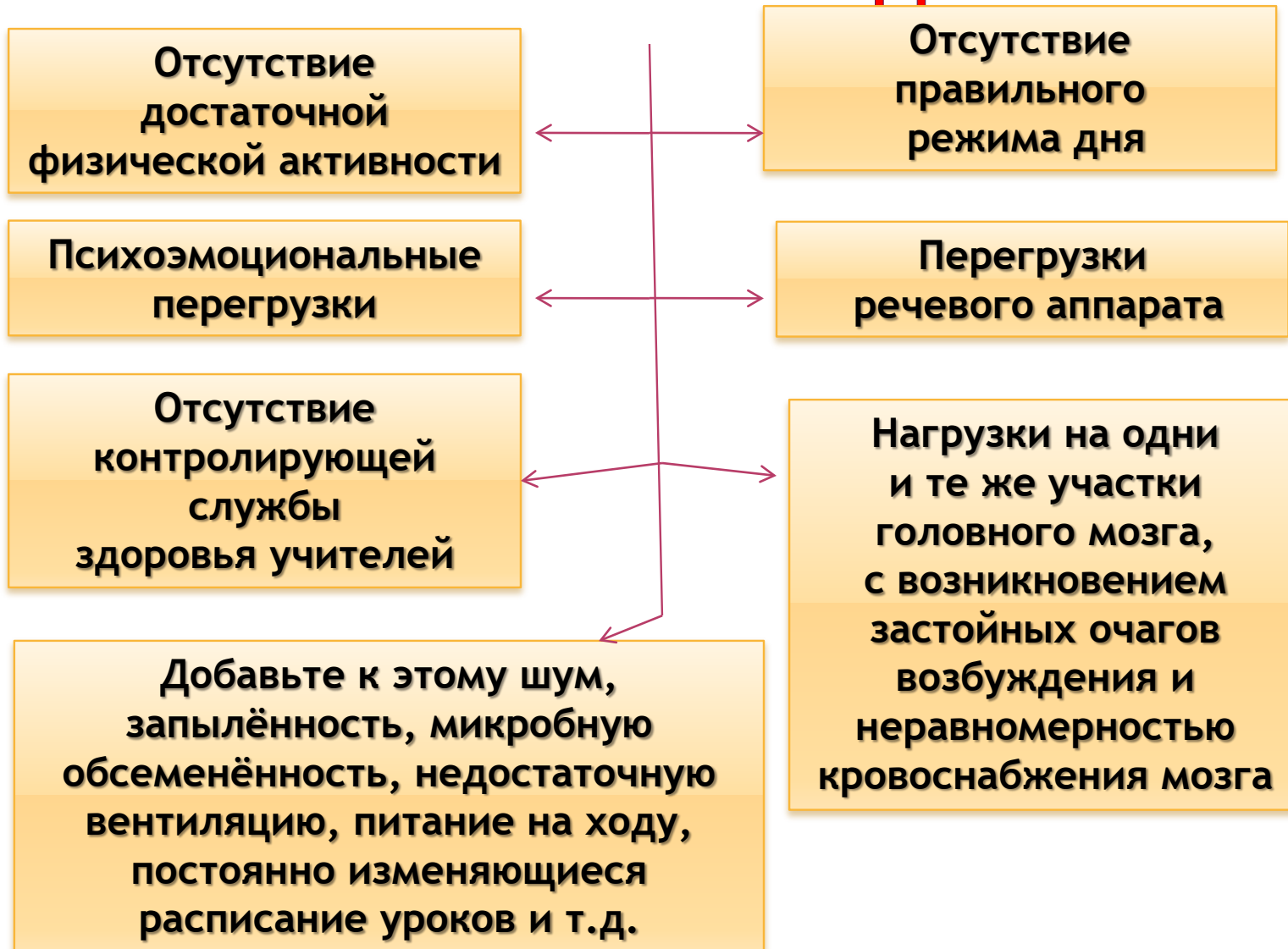


КРИТЕРИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ:

- 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.**

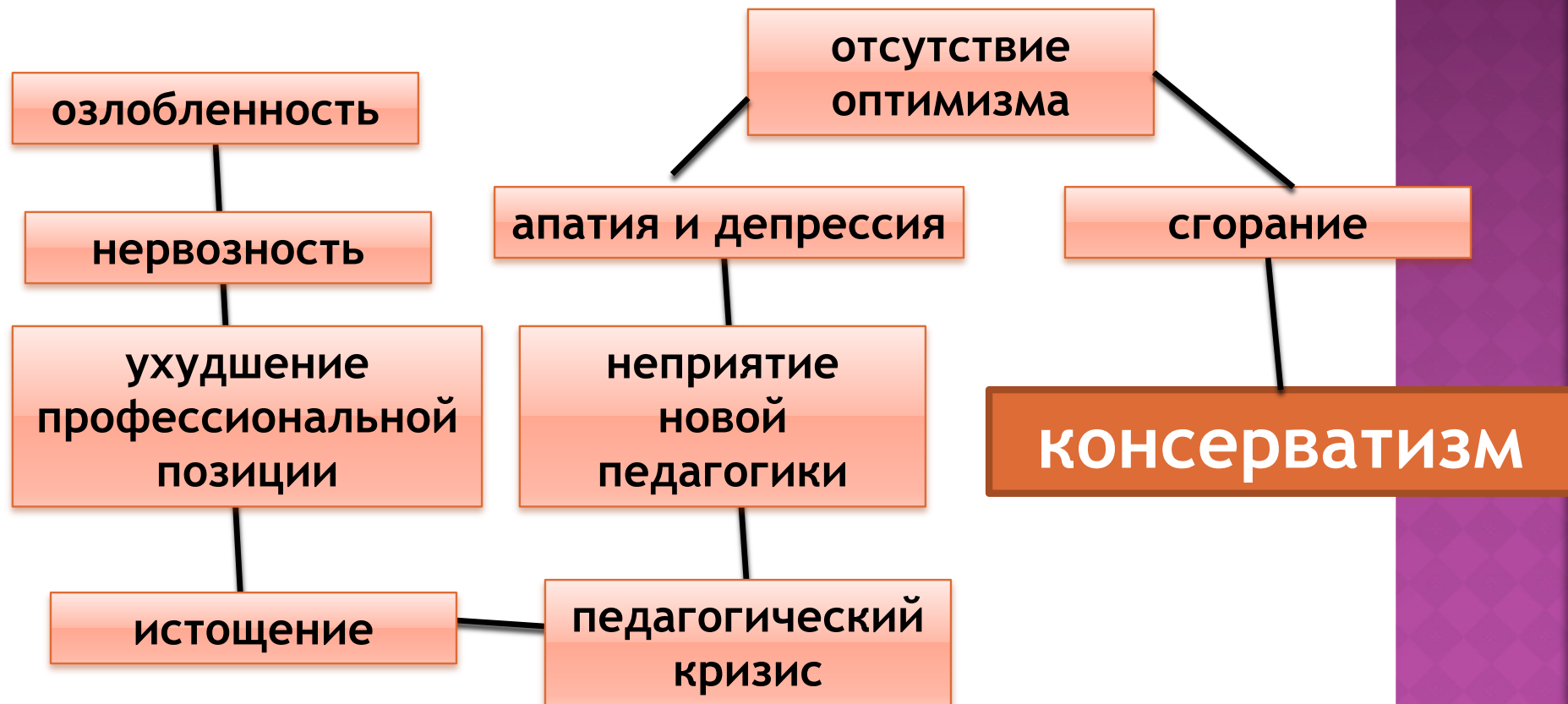
ОСОБЕННОСТИ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА





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.





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



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



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



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



СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ



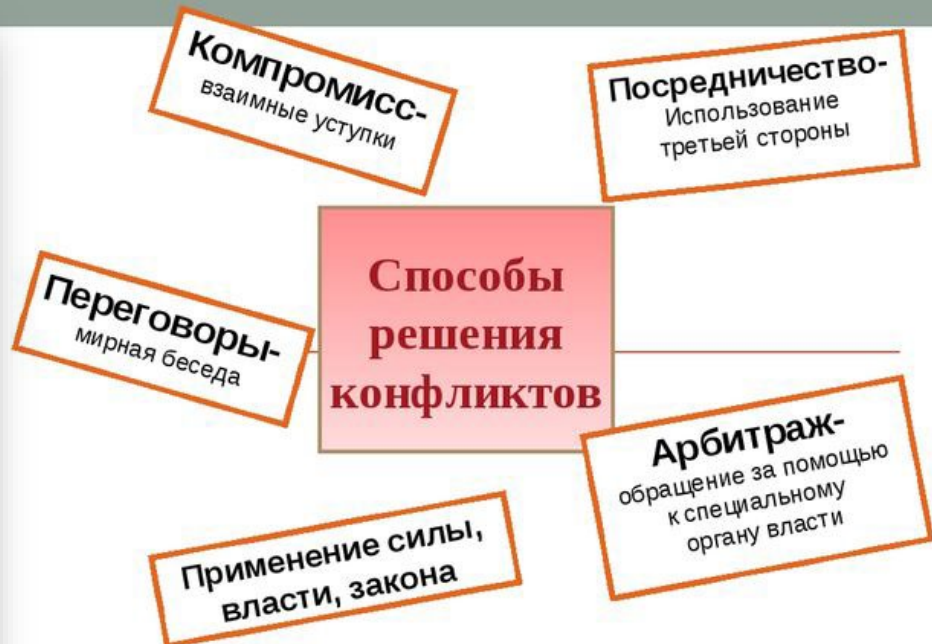
- Максимизация **общего выигрыша.**
- Максимизация **своего выигрыша (индивидуализм).**
- Максимизация **относительного выигрыша.**
- Максимизация **выигрыша окружающих (альтруизм).**
- Минимизация **выигрыша других (агрессия).**
- Минимизация **различия в выигрышах (равенство).**

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.

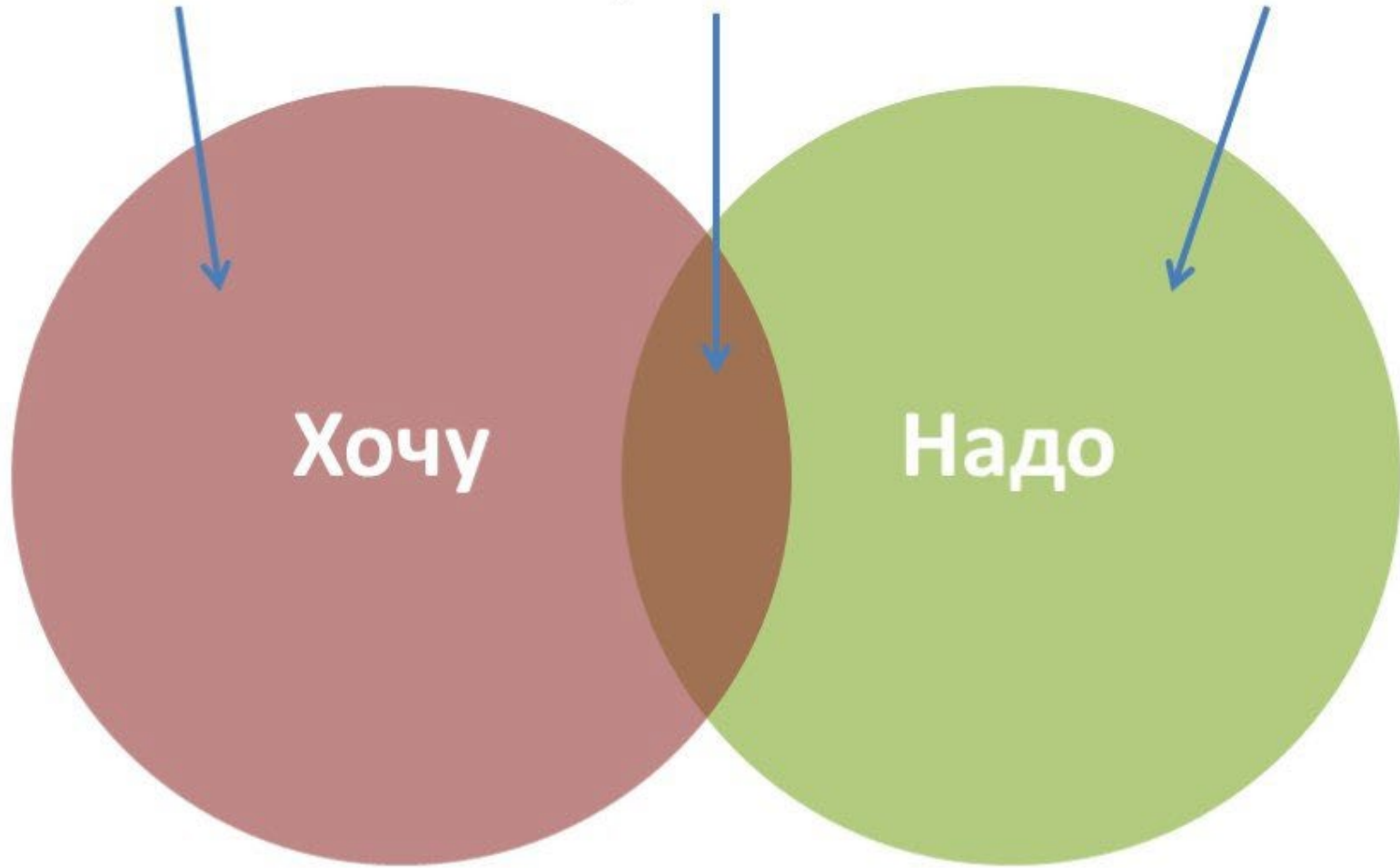


Теория транзакций

Ребенок

Взрослый

Родитель



Хочу

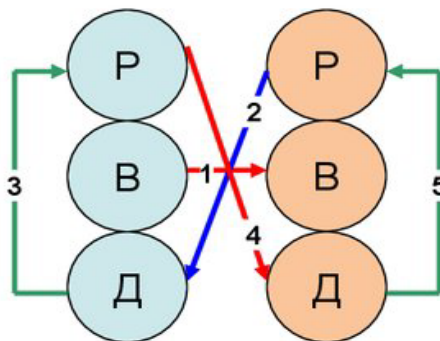
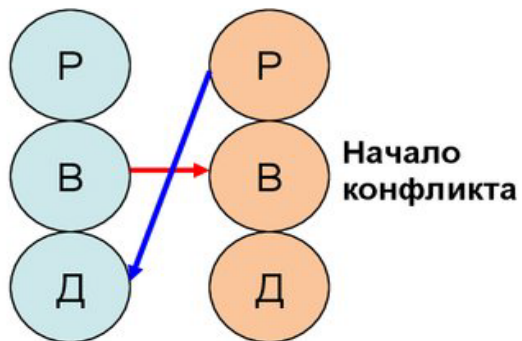
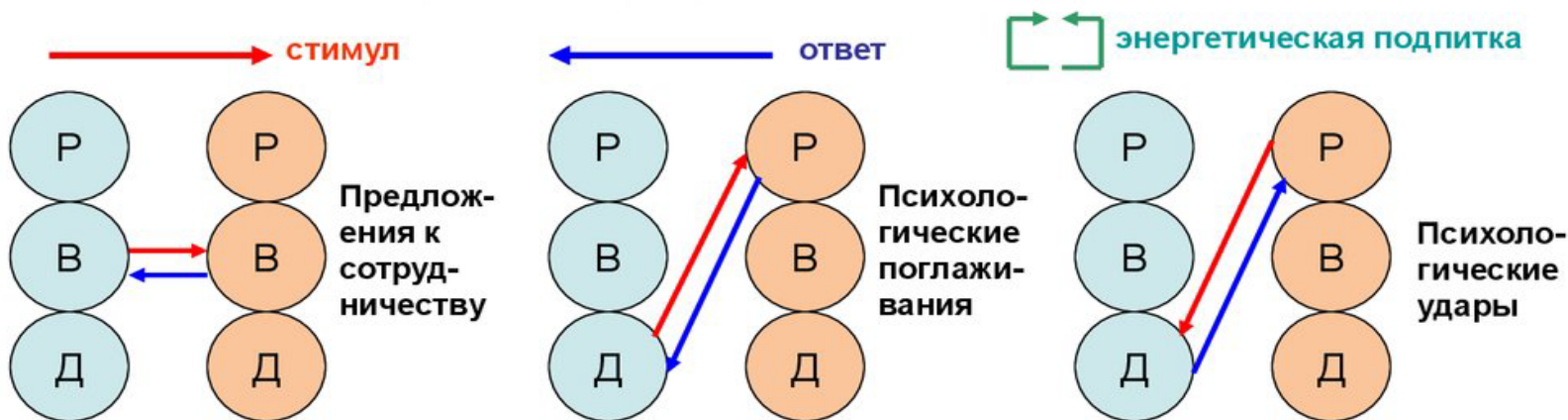
Надо

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?





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

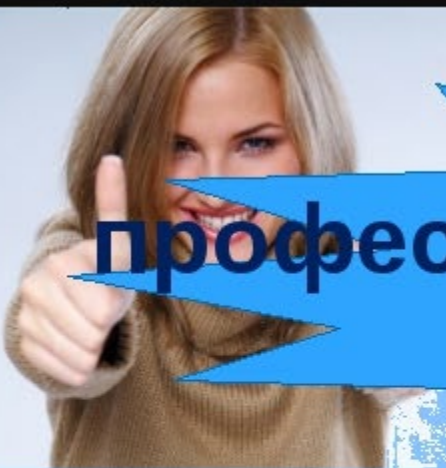
15-20 лет



КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ?

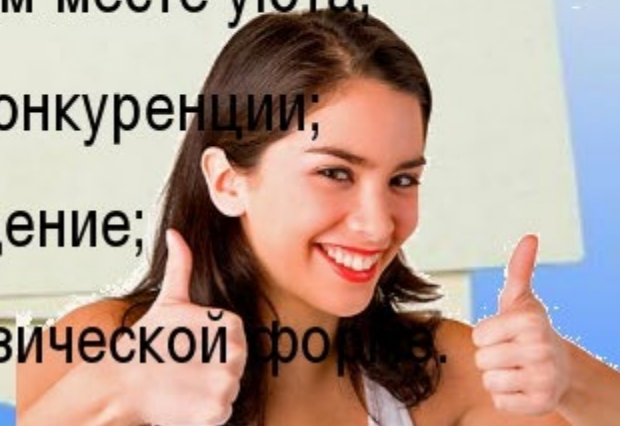
- ◎ **Психогигиена** — это отрасль психологии и гигиены, изучающая факторы и условия окружающей среды, образа жизни, благотворно влияющие на психическое состояние человека и разрабатывающая рекомендации по сохранению и укреплению психического здоровья.





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!**



#ПШМ155

Интерес-
ненько!



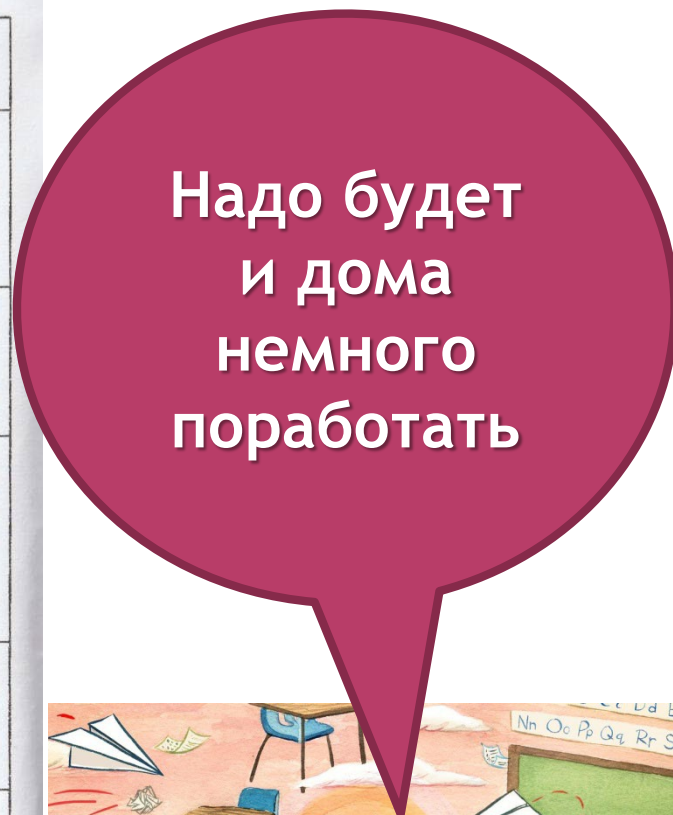
Дата проведения	Время проведения	Наименование темы
16 сентября 2021 года	15.00 – 17.00	<ul style="list-style-type: none">• Порядок приема на работу и увольнения. Трудовой договор в соответствии с Трудовым кодексом Российской Федерации и Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 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.
21 октября 2021 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 объема выполняемой работы.• Формы поддержки молодежи города Омска. О городском профессиональном конкурсе молодых учителей «Открытие».
18 ноября 2021 года	15.00 – 17.00	<ul style="list-style-type: none">• Рабочее время. Время отдыха: о порядке предоставления отпусков.• О порядке установления объема учебной нагрузки педагогам.
16 декабря 2021 года	15.00 – 17.00	<ul style="list-style-type: none">• Профессиональный стандарт педагога.• Индивидуальная программа профессионального развития педагога: значение и особенности.
20 января 2022 года	15.00 – 17.00	<ul style="list-style-type: none">• Аттестация и профессиональное развитие педагогических работников, конкурсы профессионального мастерства в сфере образования.
17 февраля 2022 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.
17 марта 2022 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.



Примерный план заданий для закрепления изученного материала



Сроки отправки и выполнения контрольных заданий	Контрольное задание (формат, тема)
17 сентября – 3 октября, 2021 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>
22 октября – 7 ноября, 2021 год	✓ Участие в онлайн-игре «Профессиональный союз что это?» на платформе My Quiz (будет четыре даты и времени). <i>Слушатель самостоятельно выбирает удобные для себя дату и время участия.</i>
19 ноября – 5 декабря, 2021 год	✓ Решение кейс заданий по теме «Рабочее время. Время отдыха. Совместительство, совмещение, расширение зоны обслуживания, увеличение объема выполняемой работы. О порядке установления объема учебной нагрузки педагогам» (Гугл-форма). <i>Результат своего решения слушатель получает автоматически.</i>
17 – 30 декабря, 2021 год	✓ Участие в онлайн-игре «Профессиональный стандарт Педагога» на платформе My Quiz (будет четыре даты и времени). <i>Слушатель самостоятельно выбирает удобные для себя дату и время участия.</i>
21 января – 6 февраля, 2022 год	✓ Самоанализ урока (учебного занятия) по критериям оценочной формы № 1, применяемым в Омской области при аттестации педагогических работников на установление квалификационной категории (первой, высшей).
18 февраля – 6 марта, 2022 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>
18 марта – 3 апреля, 2022 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).



#ПШМП55




Омская областная организация
Профессионального союза
работников народного образования
и науки РФ

АНКЕТА МОЛОДОГО СПЕЦИАЛИСТА

Уважаемые коллеги, просим Вас принять участие в социологическом опросе для составления будущих траекторий развития курсов повышения квалификации педагогов.

 geograflyy@gmail.com (без совместного доступа)
[Сменить аккаунт](#)

 Восстановлено.

* Обязательно

Фамилия Имя Отчество *

Мой ответ

Специальность по диплому *

Мой ответ

#ПШМП55



Омская областная организация
Профессионального союза
работников народного образования и науки РФ

Права и обязанности работника сферы образования

Уважаемые участники профсоюзной школы, предлагаем Вашему вниманию решение 12 кейс заданий для актуализации собственных знаний в области прав и обязанностей работника сферы образования.

Результат своего решения Вы получите автоматически, после завершения заполнения гугл-формы. Что бы успешно это задание пошло в общий зачёт по прохождению учебного материала профсоюзной школы, необходимо набрать не менее 60% (7) правильных ответов.

 geograflyy@gmail.com (без совместного доступа)
[Сменить аккаунт](#)

* Обязательно

Было ли нарушение в действии, когда одна из родительниц сфотографировала как учительница истории из их Лицея отдыхала на платном пляже в центре города представь перед всеми в купальнике. После это фото скинула в группу родителей обвинив учительницу в развратном поведении. Какие статьи закона были нарушены (выберите два варианта) *

1 балл

ст. 23 Конституции РФ

Приглашаем для общения в группу

В контакте

Омский областной Совет молодых педагогов

The screenshot shows the VKontakte website interface. At the top, there is a browser tab bar with several tabs open, including "Общероссийский Пр...", "Пишем гимн вместе!", "Омская областная о...", "тренинги - def-ch@...", and "тренинг1.". Below the browser bar, there is a navigation bar with the VKontakte logo, a search bar containing "1", and menu items: "люди", "сообщества", "игры", "музыка", "помощь", and "выйти".

On the left side, there is a sidebar menu with the following items: "Моя Страница", "Мои Друзья", "Мои Фотографии", "Мои Видеозаписи", "Мои Аудиозаписи", "Мои Сообщения", "Мои Группы", "Мои Новости", "Мои Ответы", "Мои Закладки", and "Мои Настройки".

The main content area is titled "Сообщества" and "Управление". It features a search bar with the text "Омский областной Совет молодых педагогов" and a "Создать сообщество" button. Below the search bar, it says "Вы состоите в 1 сообществе | Обновления".

The first search result is for the community "Омский областной Совет молодых педагогов". It includes a profile picture showing a group of colorful figures holding hands, and the text: "Омский областной Совет молодых педагогов", "Открытая группа", and "29 участников".

Приглашаем для общения в группу



ОМСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ВКОНТАКТЕ

Поиск

Светлана

- Моя страница
- Новости
- Мессенджер
- Друзья
- Сообщества
- Фотографии
- Музыка
- Видео
- Клипы
- Игры
- Объявления
- Мини-приложения
- VK Pay
- Работа
- Закладки
- Файлы
- Омский областн..
- Мир глазами пед..
- ОМСКИЙ ПРОФС...

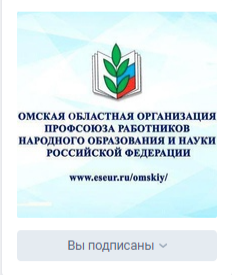
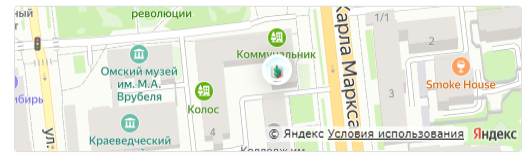
ОМСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

Общественная организация

Информация

Здесь вы найдете всю самую актуальную информацию для педагогов, в первую очередь тех, кто состоит в Профсоюзе. Группа создана и поддерживается сотрудниками областного аппарата. Однако обращаем ваше внимание! Публикация информации о деятельности органов власти, ведомств, образовательных организаций, цитат, статистики и так далее не означает, что Профсоюз одобряет действия и слова или критикует. Информация публикуется для сведения читателей.

<https://www.eseur.ru/omskiy/>
+7 (3812) 31-88-27
Открыто · Закроется в 17:30
проспект Карла Маркса, 4, Омск



- Статистика
- Участники
- Упоминания
- События
- Сайт из сообщества New
- Рекомендовать
- Включить уведомления
- Рассказать друзьям
- Ещё

Добавить историю

Подписаны 4 друга

- Подписчики 31
- Светлана
 - Элла
 - Евгений

КиберЛенинка
Подписан 1 друг
+ Подписаться

ОМСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ запись закреплена 7 сен в 9:40

#СМП55# Автор ботника#поделисьулыбкоюсвоей
#деньучит Светлана Ефремова ботника#поделисьулыбкоюсвоей
Уважае... ния Омской области предлагаем вам принять участие в акции "Поделись улыбкою своей!"
👉 Акция проводится Омским областным советом молодых педагогов и Молодёжным советом Кировской районной профсоюзной организации.
👉 Ролики выйдут в профессиональные праздники - "День дошкольного работника", "День учителя" и "День пожилого человека".
Показать полностью...

#Поделисьулыбкоюсвоей



**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

Тел. 31-88-27, 31-46-75

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

31-81-40, 31-72-47



ОМСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СОЮЗА РАБОТНИКОВ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

Ты нужен Профсоюзу – Профсоюз нужен тебе!



#ПШМП55