

ПРОФСОЮЗНАЯ
ШКОЛА
МОЛОДЫХ
ПЕДАГОГОВ



#ПШМП55



ОМСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ОБЩЕРОССИЙСКОГО ПРОФСОЮЗА
РАБОТНИКОВ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

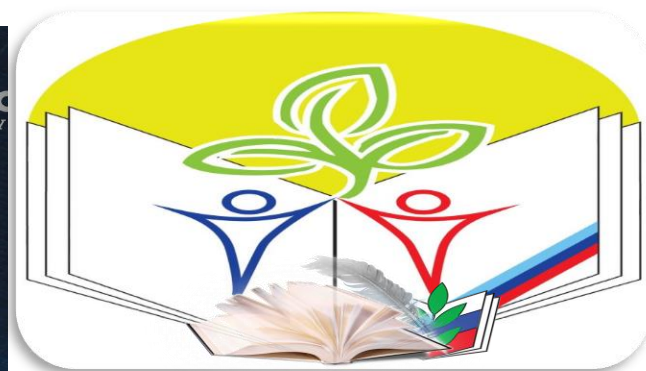
Министерство образования Омской области

«Основы трудового законодательства»

*Дистанционное обучение молодых специалистов
образовательных организаций Омской области*



14 февраля 2023 год



#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

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.

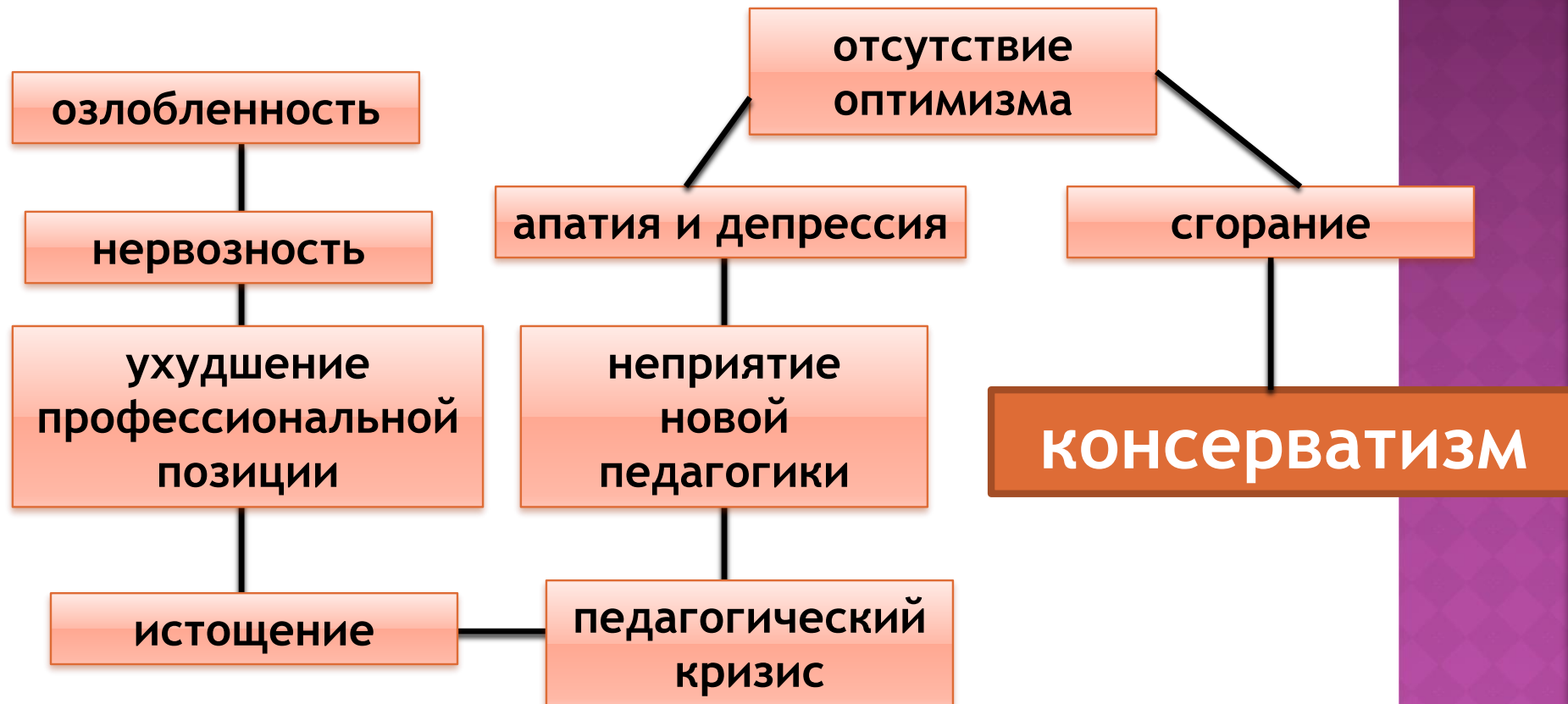
**Выше сказанное свидетельствует
о степени совершенства и зрелости личности.**

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	• Конструктивные (функциональные) • Деструктивные (дисфункциональные)
По содержанию	• Реалистические (предметные) • Ценностные конфликты, когда участники имеют несовместимые ценности • Нереалистические (беспредметные)
По характеру участников	• 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.

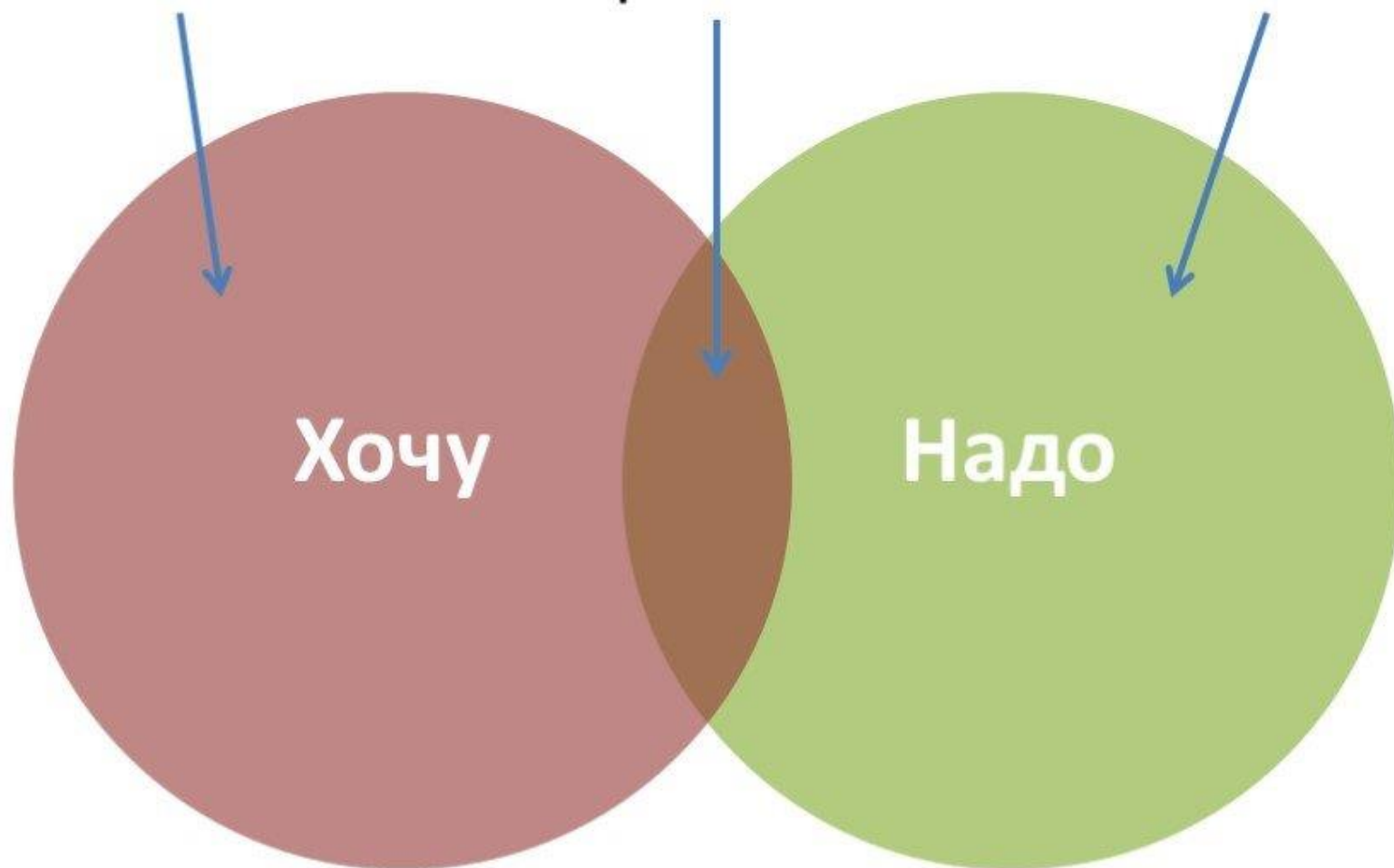


Теория транзакций

Ребенок

Взрослый

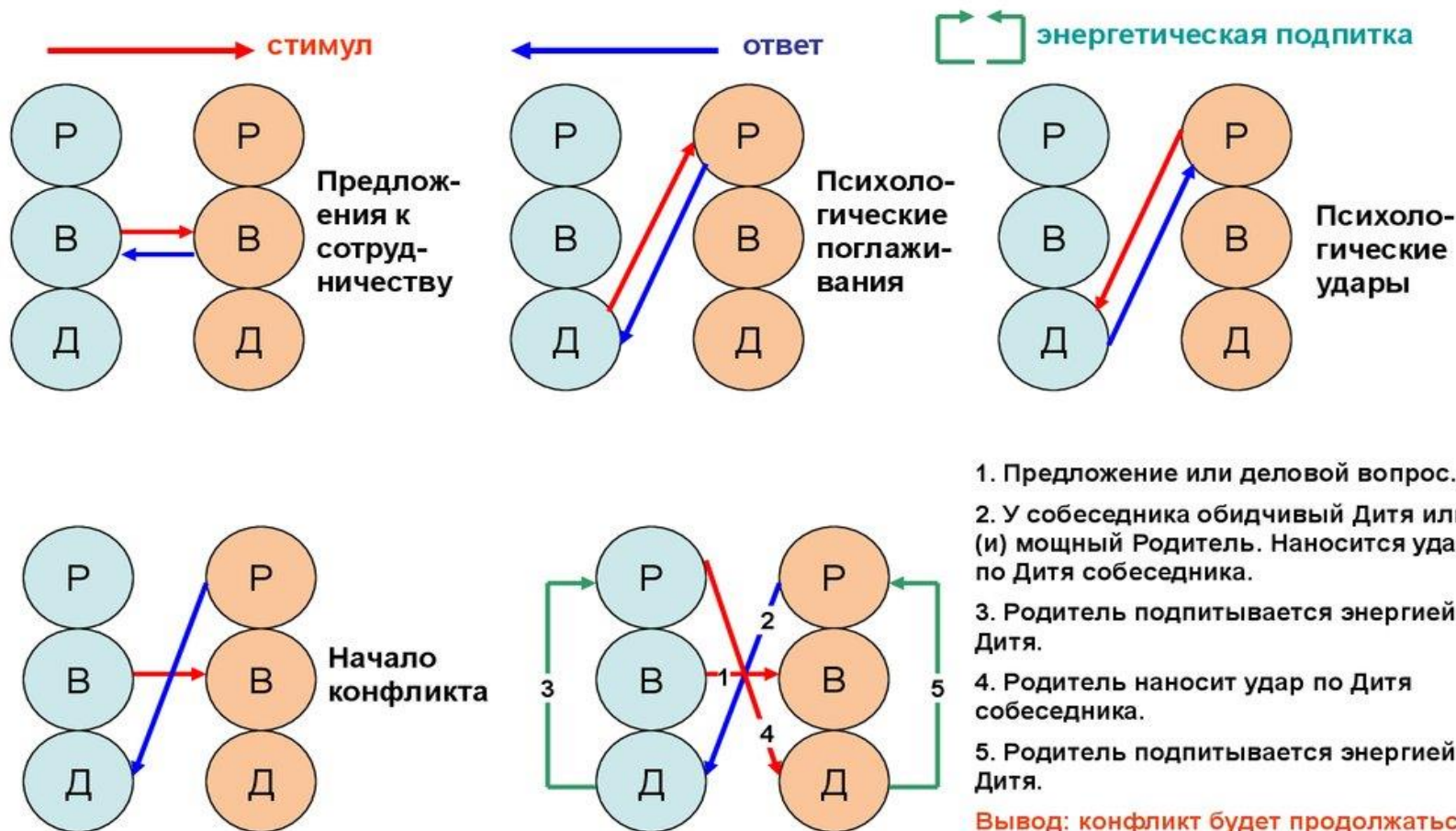
Родитель



АЛГОРИТМ РЕШЕНИЯ КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ

Механизм конфликта: общение с партнером –
трансактный 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 из 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.

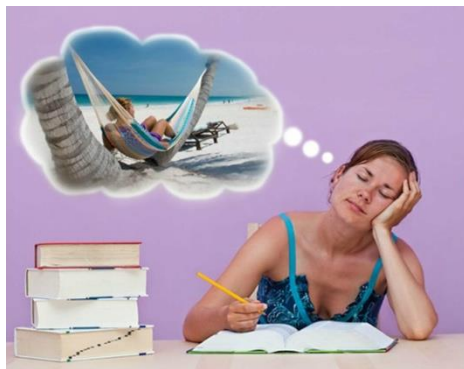
Пример сублимации:

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!**



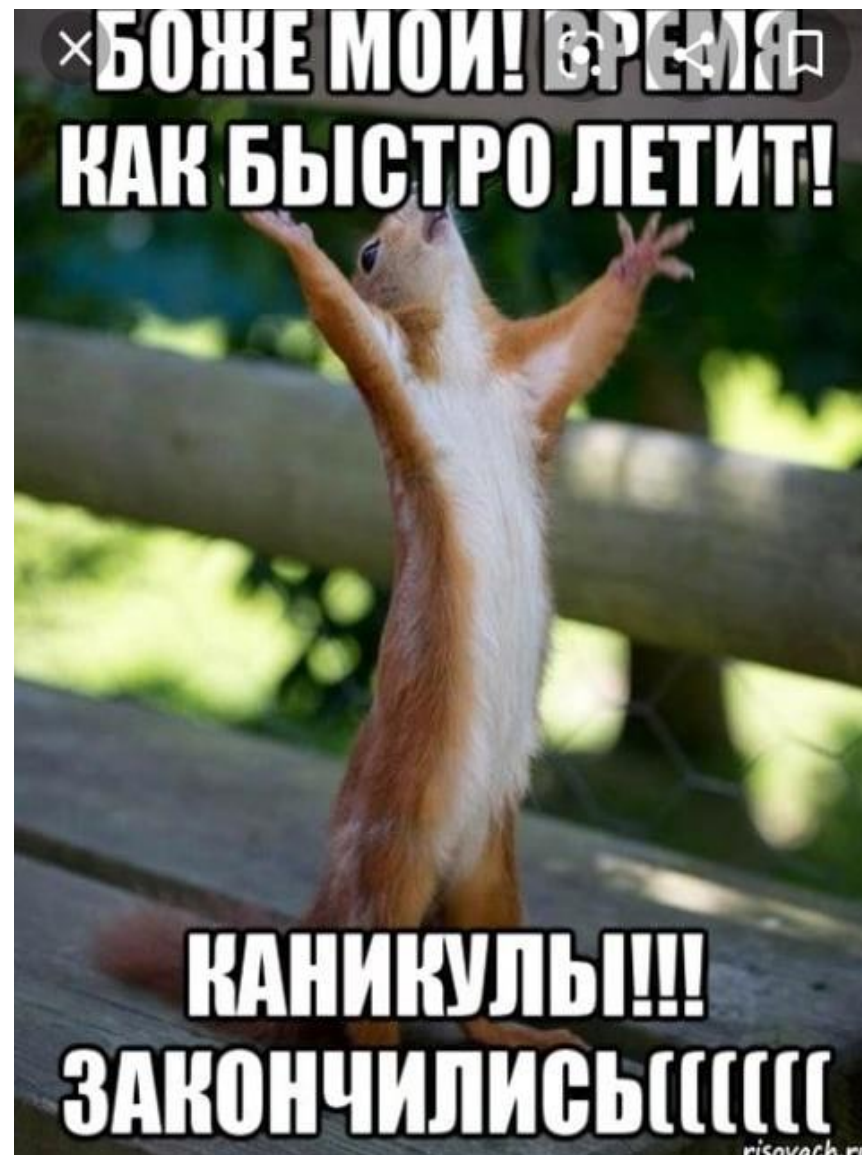
#ПШМП55

ОМСКАЯ ОБЛАСТЬ #ПШМП55

Приложение 1

Темы семинаров образовательной программы

№ п/п	Дата проведения	Время проведения	Наименование темы
1.	11 октября 2022 года	14.00 – 14.45	• 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.
		14.50 – 15.35	• Отраслевая система оплаты труда в образовательных организациях Омской области.
		15.40 – 16.25	• Формы поддержки молодых педагогов, работающих в организациях, осуществляющих образовательную деятельность на территории Омской области.
		16.30 – 17.15	• Профсоюзный мотиватор: Молодёжная политика в профессиональном союзе. Инновационные формы работы с членами Профсоюза.
		17.15 – 17.30	• <i>Ответы на вопросы.</i>
2.	13 декабря 2022 года	14.00 – 15.30	• Профессиональный стандарт педагога. • Индивидуальная программа профессионального развития педагога: значение и особенности.
		15.40 – 17.10	• Рабочее время. Время отдыха: занятость педагогов в каникулярное время; о порядке предоставления отпусков.
		17.15 – 17.30	• <i>Ответы на вопросы.</i>
3.	14 февраля 2023 года	14.00 – 15.30	• Аттестация и профессиональное развитие педагогических работников, конкурсы профессионального мастерства в сфере образования.
		15.40 – 17.10	• О порядке установления объёма учебной нагрузки педагогам. • Совместительство, совмещение, расширение зоны обслуживания, увеличение объёма выполняемой работы.
		17.15 – 17.30	• <i>Ответы на вопросы.</i>
4.	11 апреля 2023 года	14.00 – 15.30	• Психологическое и физическое здоровье современного педагога. Профилактика синдрома профессионального выгорания.
		15.40 – 17.10	• Модели поведения человека и как с этими знаниями работать. Управление конфликтом – формула выигрыша. • Буллинг и моббинг – явления в социальной среде.
		17.15 – 17.30	• <i>Ответы на вопросы.</i> • <i>Закрытие семинара.</i>



#ПШМП55

ОМСКАЯ ОБЛАСТЬ



Приложение 2

Примерный план заданий для закрепления изученного материала

№ п/п	Сроки отправки и выполнения контрольных заданий	Контрольное задание (формат, тема)
1.	12 – 30 октября 2022 года	✓ 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> ✓ 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>
2.	14 – 30 декабря 2022 года	✓ Решение кейс-заданий по теме «Рабочее время. Время отдыха.» (Гугл-форма). <i>Результат своего решения слушатель получает автоматически.</i> ✓ 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>
3.	15 февраля – 5 марта 2023 года	✓ Самоанализ урока (учебного занятия) по критериям оценочной формы № 1, применяемым в Омской области при аттестации педагогических работников на установление квалификационной категории (первой, высшей).
4.	12 – 30 апреля 2023 года	✓ 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> ✓ 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).



Общероссийский Профсоюз образования
ОМСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

[Новости](#)[Решения](#)[О НАС](#)[Деятельность](#)[Библиотека](#)[Профобразование](#)[Пресс-служба](#)[Из территориальных организаций](#)

2022 Год корпоративной культуры



Вступить в Профсоюз!

Текущая ситуация. Задачи и действия Профсоюза

13 июля 2022



13 июля 2022



2 июля 2022



Приглашаем для общения

Омский областной Совет молодых педагогов

В контакте

Омский областной Совет молодых педагогов

ВКонтакте

Поддержка

Профессионализм

Успех

Омский областной Совет молодых педагогов

Вы подписаны

Омский областной Совет молодых педагогов

Помощь семьям военных

Как мы вместе можем помочь тем, кому это действительно необходимо

Социальный рейтинг АНО "Национальный проект" 11872020-0415. Москва, 8.04.2020г. 214. национальныйпроект.рф

Сыграй свою роль! #помощь.online

Присоединись к фонду

Налижите что-нибудь...

Все записи

Записи сообщества

Отложено 2

Омский областной Совет молодых педагогов

вчера в 18:15

#профсоюзобразования#здоровье#включилку#профсоюзныйадминист

Будьте здоровы!

Общероссийский Профсоюз образования

вчера в 13:52

ПОМОГАЕМ СЕБЕ САМИ

Гиподинамия - большая проблема, если вы долго сидите за компьютером или на совещании

Рекомендуете вы и Галина

Галина

Участники 338

Светлана

Светлана

DELETED

Галина

10:20

Приглашаем для общения ОМСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

В контакте

Войти | группа 1 | ОМСКИЙ ПРОФСОЮЗ | сделать фото страницы н | +

vk.com

ОМСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

80K отзывов

ВКонтакте

Поиск

Друзья
Сообщества
Фотографии
Музыка
Видео
Клипы
Игры
Маркет
Сервисы
VK Pay
Закладки
Файлы
Омский областн...
Мир глазами пед...
ОМСКИЙ ПРОФС...

Взаимовосприятие
Труд
Уважение
Образование
Единство
Команда
Защита
Взаимопонимание
Конкурсы
Поддержка
Успех
Профессионализм
Спор
Дарность
Награждение
Политика
Прав
Кодекс
Направленность

ОМСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ
✓ Вы подписаны

Адреса Видео

Омский музей им. И.А. Врубеля
Краеведческий музей
Административный отдел
Смоук Хаус
Почта Банк
Борцов революции
Колос
Кол. Ф. Яндекс
Условия использования
Яндекс

проспект Карла Маркса, 4, Омск
Открыто · Закроется в 12:00
Показать все

Статистика
Участники
Упоминания
События
Сайт из сообщества
Начать репортаж

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

Добавить историю

Подписаны 2 друга
Галина, Евгений

Подписчики 122

Записи сообщества

ОМСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ
вчера в 18:11

Общероссийский Профсоюз образования
вчера в 16:03

Депутаты Государственной Думы приняли в третьем чтении проект закона, которым предлагается установить минимальный размер оплаты труда с 1 января 2023 года в размере 16 242 рубля в месяц.

Реклама 18+
#МЫВМЕСТЕ
СПОСОБНЫ
НА МНОГОЕ!
Хотите помочь?
Помощь семьям военных
мывместе.рф
Как мы вместе можем помочь тем, кому это действительно необходимо
Социальная реклама АНО "Национальные приоритеты": 1197700017415. Москва, Б.Молчановка 21А. национальнопriorитеты.рф

Реклама 0+
10:36
08.12.2022



**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

телефоны:

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