

**П**РОФСОЮЗНАЯ

**Ш**КОЛА

**М**ОЛОДЫХ

**П**ЕДАГОГОВ



**#ШШМП55**



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** здоров'ье (духовное или душевное, иногда — **ментальное** здоров'ье) — 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

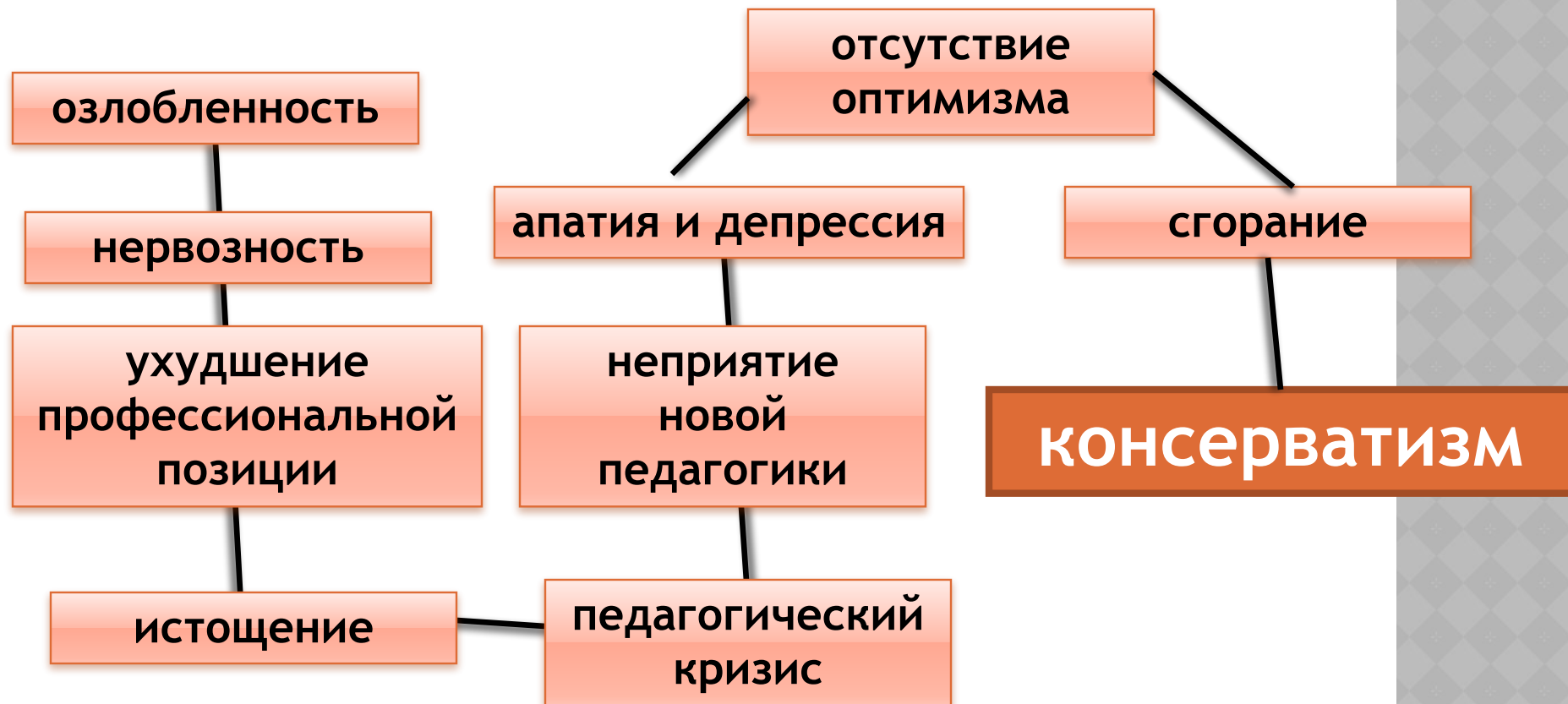






# УЧИТЕЛЯ НАХОДЯТСЯ НА 1 МЕСТЕ ПО НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИМ РАССТРОЙСТВАМ

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



# 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.

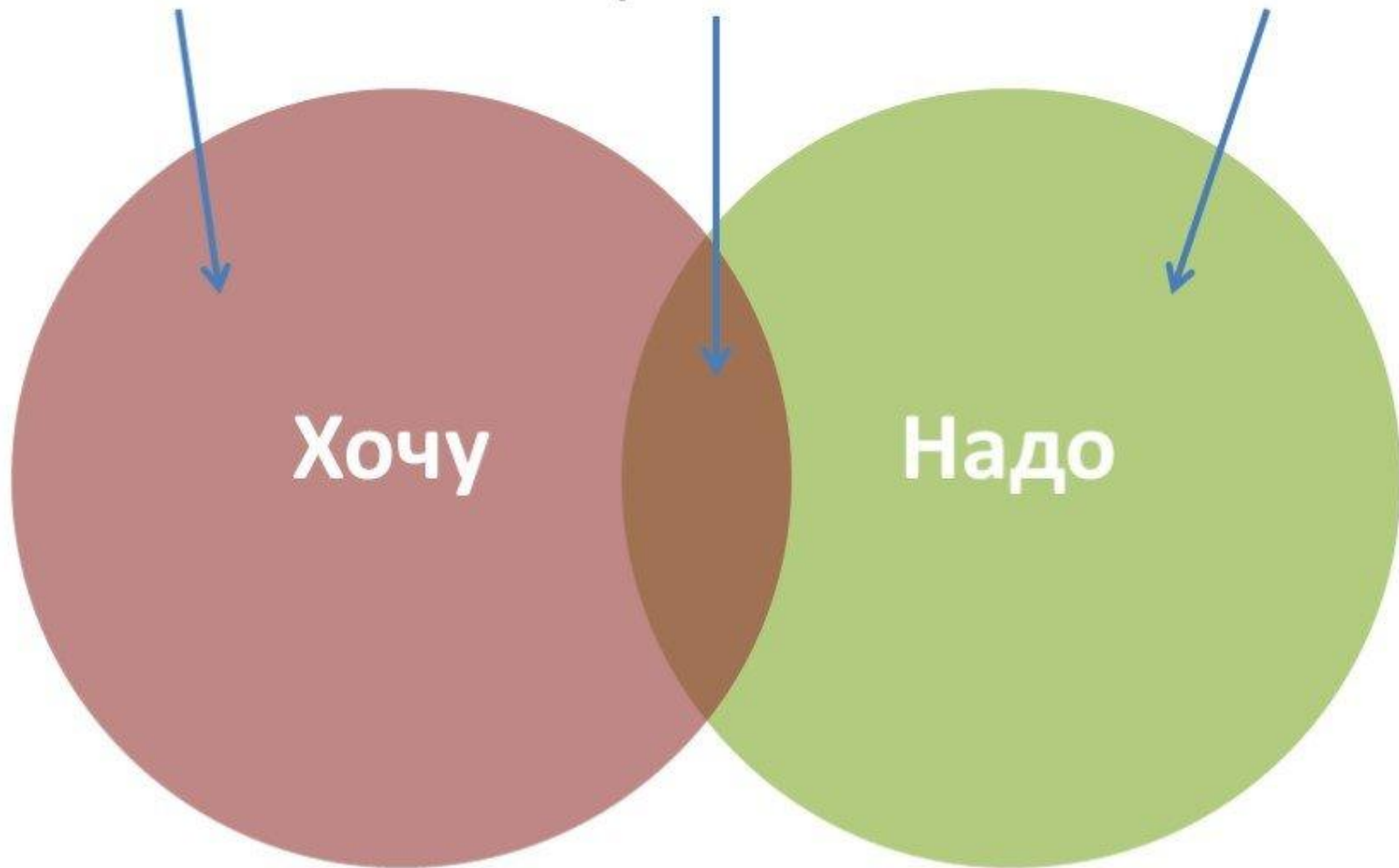


# Теория транзакций

Ребенок

Взрослый

Родитель



Хочу

Надо

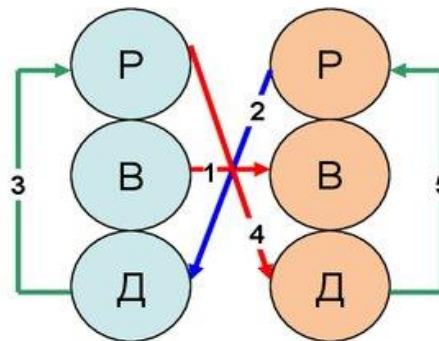
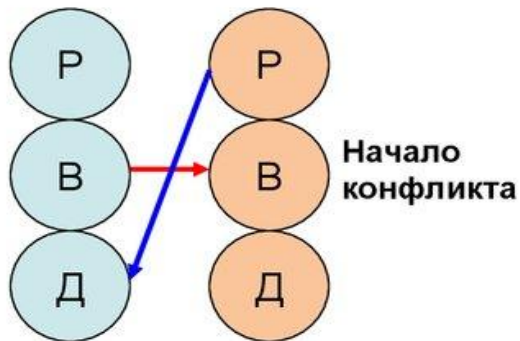
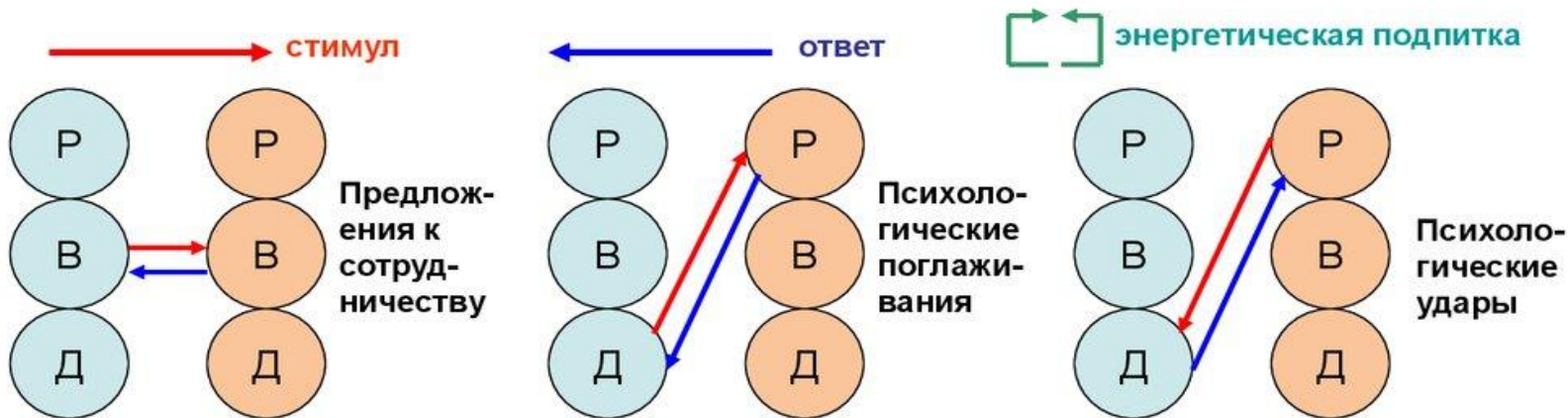


# АЛГОРИТМ РЕШЕНИЯ КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ



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)?

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

# 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:**

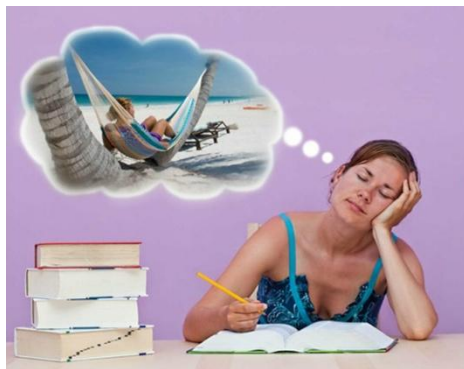
**1. Придя домой энергично помойте посуду, высказывая все бранные слова.**

**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**

Интерес-  
ненько!



Дата проведения	Время проведения	Наименование темы
16 сентября 2021 года	15.00 – 17.00	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li><li>• Отраслевая система оплаты труда в образовательных организациях города Омска.</li><li>• Профсоюзный мотиватор: Молодежная политика в профессиональном союзе. Инновационные формы работы с членами Профсоюза.</li></ul>
21 октября 2021 года	15.00 – 17.00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Рабочее время. Время отдыха: занятость педагогов в каникулярное время.</li><li>• Совместительство, совмещение, расширение зоны обслуживания, увеличение объема выполняемой работы.</li><li>• Формы поддержки молодежи города Омска. О городском профессиональном конкурсе молодых учителей «Открытие».</li></ul>
18 ноября 2021 года	15.00 – 17.00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Рабочее время. Время отдыха: о порядке предоставления отпусков.</li><li>• О порядке установления объема учебной нагрузки педагогам.</li></ul>
16 декабря 2021 года	15.00 – 17.00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Профессиональный стандарт педагога.</li><li>• Индивидуальная программа профессионального развития педагога: значение и особенности.</li></ul>
20 января 2022 года	15.00 – 17.00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Аттестация и профессиональное развитие педагогических работников, конкурсы профессионального мастерства в сфере образования.</li></ul>
17 февраля 2022 года	15.00 – 17.00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Психологическое и физическое здоровье современного педагога. Профилактика синдрома профессионального выгорания.</li><li>• Мастер-класс: «Управление конфликтом – формула выигрыша».</li><li>• Буллинг и моббинг – явления в социальной среде.</li></ul>
17 марта 2022 года	15.00 – 17.00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Практическая педагогика в цифровом образовании.</li><li>• Онлайн-игра «Мои права и обязанности как работника сферы образования».</li><li>• Закрытие семинара.</li></ul>





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 объёма выполняемой работы. О порядке установления объёма 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).



Надо будет  
и дома  
немного  
поработать



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

 Восстановлено.

\* Обязательно

Фамилия Имя Отчество \*

Мой ответ

Специальность по диплому \*

Мой ответ

Ак  
Что  
"Па

# #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](mailto: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 предтавь 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

Ак  
Что  
"Па

ст. 23 Конституции РФ



# группу



## Омский областной Совет молодых педагогов

Омский областной Совет молодых педагогов

Районная пресса Ом... Омская губерния Администрации го... Законодательное с... Вход в систему Зак Собр - Web-ка...

контакте Поиск 1

люди сообщества игры музыка ► помощь выйти


Моя Страница ред. Мои Друзья +1 Мои Фотографии +1 Мои Видеозаписи Мои Аудиозаписи Мои Сообщения Мои Группы Мои Новости Мои Ответы Мои Закладки Мои Настройки

Сообщества Управление Поиск сообществ

Омский областной Совет молодых педагогов

Создать сообщество

Вы состоите в 1 сообществе | Обновления

 Омский областной Совет молодых педагогов  
Открытая группа  
29 участников

ОМСКИЙ ОБЛАСТНОЙ СОВЕТ МОЛОДЫХ ПЕДАГОГОВ

# 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...

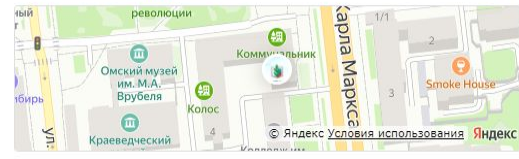
## ОМСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

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  
#денеучит 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/](http://www.eseur.ru/omskiy/)**

**e-mail:**

**[naukanauka@nauka@omskprof](mailto:naukanauka@nauka@omskprof)[nauka@omskprof.ru](mailto: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**