

A colorful illustration of a classroom. A female teacher with long brown hair, wearing a white shirt and a blue skirt, stands at the front of the room, holding a pointer stick. She is positioned in front of a large green chalkboard. To the left of the chalkboard is a wooden shelf with six white rectangular cards. In the foreground, several students are seated at yellow desks, viewed from behind. The students have various hairstyles and are wearing different colored shirts. The overall style is a flat, cartoonish illustration with soft colors.

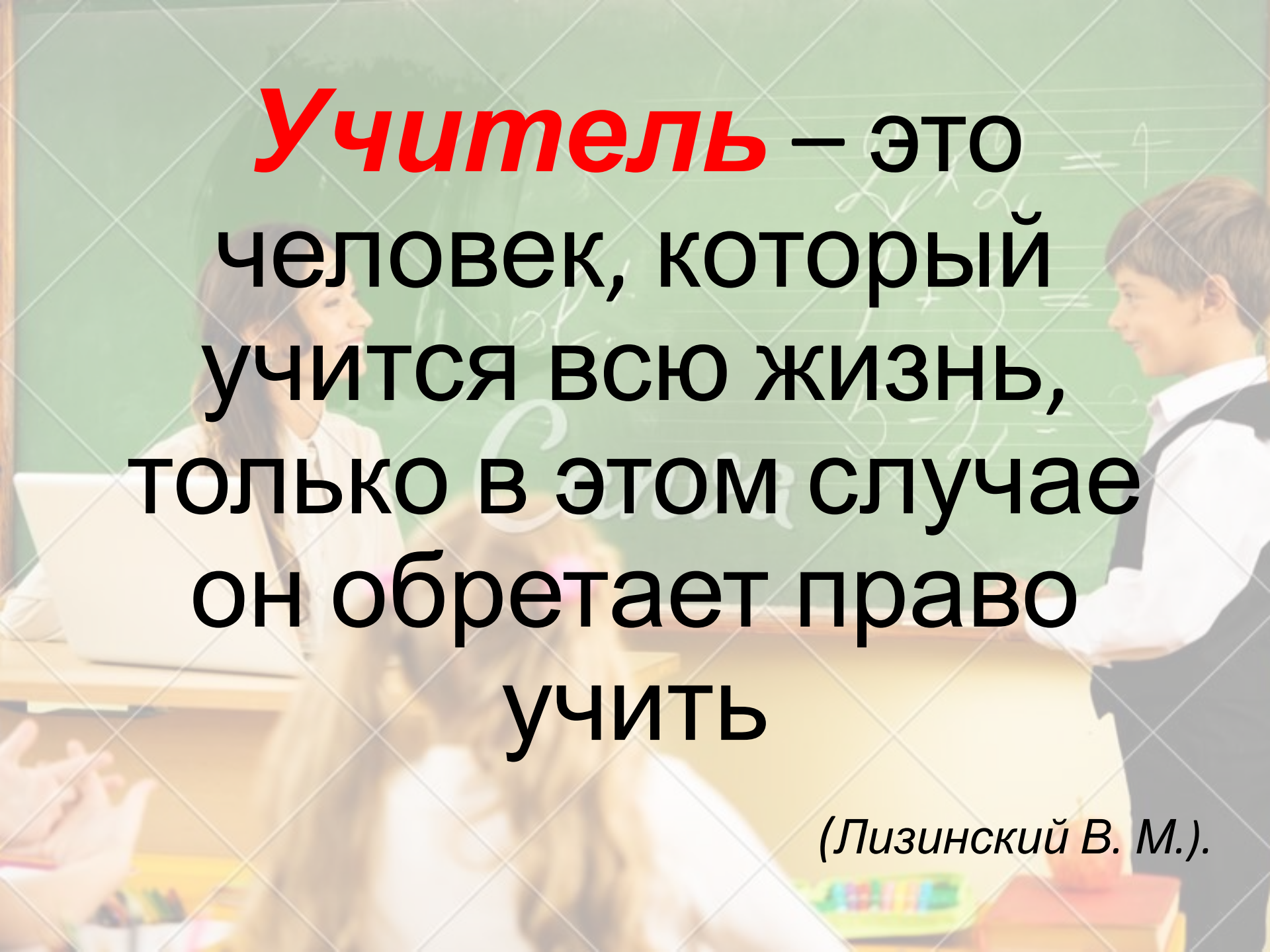
ГБОУ «АООШ № 9» ЛНР

ПЕДСОВЕТ

«Призвание – учитель»

*(сохранение и укрепление
психологического здоровья
педагогов)*

2018

The background is a blurred photograph of a classroom. On the left, a female teacher with long dark hair is seated at a desk, looking towards the right. In the center, a young girl with blonde hair is seen from the back, looking towards the teacher. On the right, a young boy in a white shirt and dark vest is standing and looking towards the teacher. The background is a green chalkboard with some faint, illegible writing. The text is overlaid on this background.

Учитель – это
человек, который
учится всю жизнь,
только в этом случае
он обретает право
учить

(Лизинский В. М.).

ЦЕЛЬ:

- сформировать сознательную потребность у педагогов школы к здоровому образу жизни;
- разработать модель личности педагога в современной школе и определить, какие черты личности педагога влияют на авторитет учителя.

ЗАДАЧИ:

- 1) Рассмотреть основные черты личности учителя в современной школе.
- 2) Обозначить психологическую основу к современному «Портрету учителя».
- 3) Определить черты личности, влияющие на успешность педагогического труда и рассмотреть понятие педагогического мастерства.
- 4) Расширить информационное поле учителя по вопросам развития профессионального самосознания.
- 5) Познакомить педагогов со способами профилактики эмоционального выгорания.
- 6) Показать учителям эффективные способы и приёмы снятия эмоционального напряжения, позитивного педагогического мышления.
- 7) Познакомить учителей со способами конструктивного поведения в разрешении педагогических конфликтов.
- 8) Формирование благоприятного психологического климата.
- 9) Повысить настрой на удачу, счастье, добро и успех.

Анкетирование участников педагогического совета

1) Любите ли Вы свою работу?

- Да?
- Нет?
- Почему?

2) Удовлетворены ли Вы своей работой?

- Да?
- Нет?

3) Причины удовлетворенности (неудовлетворенности).

4) Какие личностные черты помогают Вам в Вашей работе?

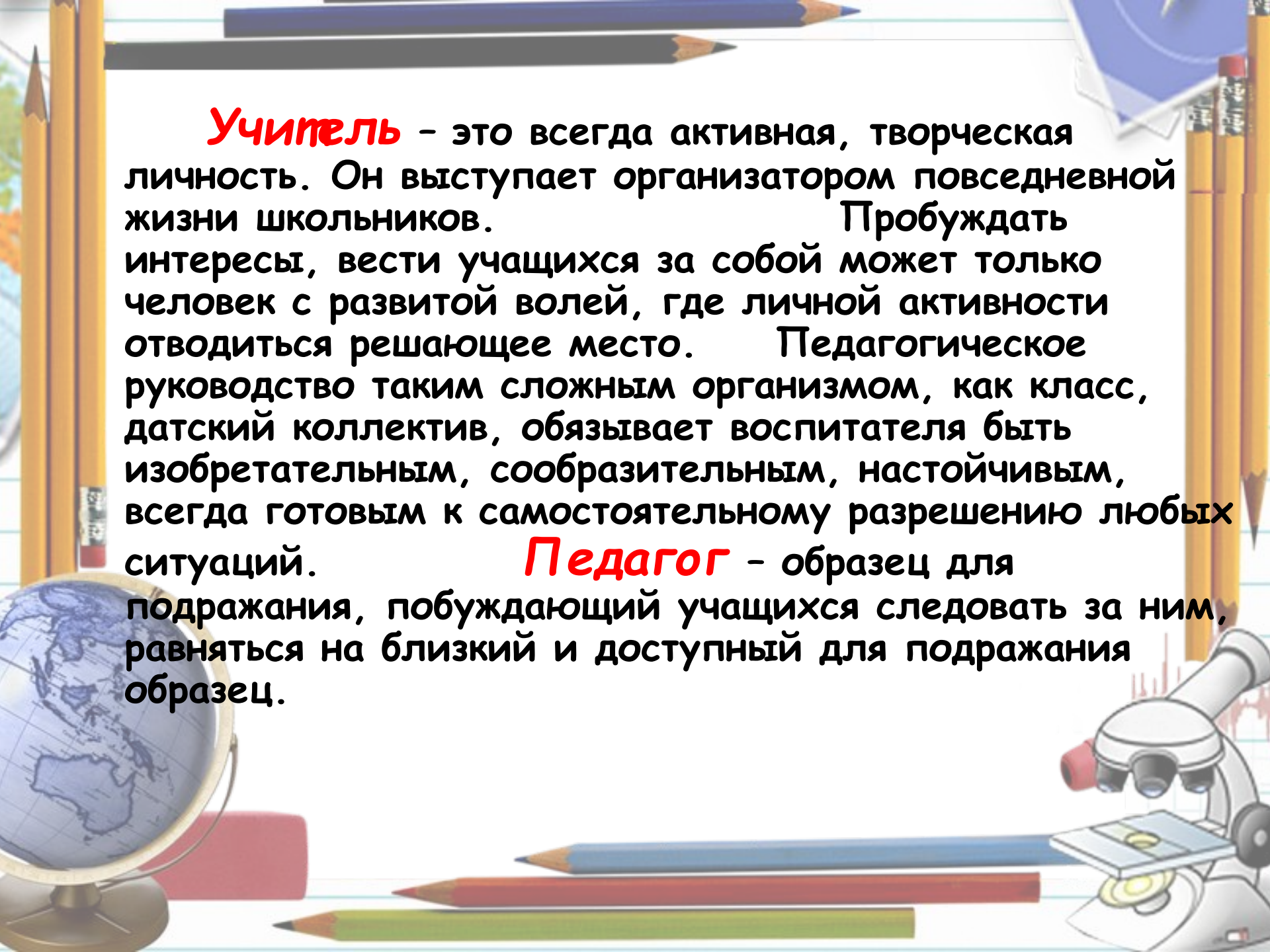
5) Какие личностные черты мешают Вам в Вашей работе?

6) Основной чертой личности учителя является ...(указать не более пяти).

Сущность НАСТОЯЩЕГО Учителя:

- **У** – уникальный, умный, успешный, универсальный, умеющий профессионально преподнести материал.
- **Ч** – честный, человечный, чуткий, с чувством юмора.
- **И** – искренний, индивидуальность.
- **Т** – тактичный, толерантный, терпеливый.
- **Е** – естественный, единомышленник.
- **Л** – любящий детей, любящий свою работу
- **Ь** – и очень мягкий как мякоть знак и само слово!





Учитель – это всегда активная, творческая личность. Он выступает организатором повседневной жизни школьников.

Пробуждать интересы, вести учащихся за собой может только человек с развитой волей, где личной активности отводится решающее место.

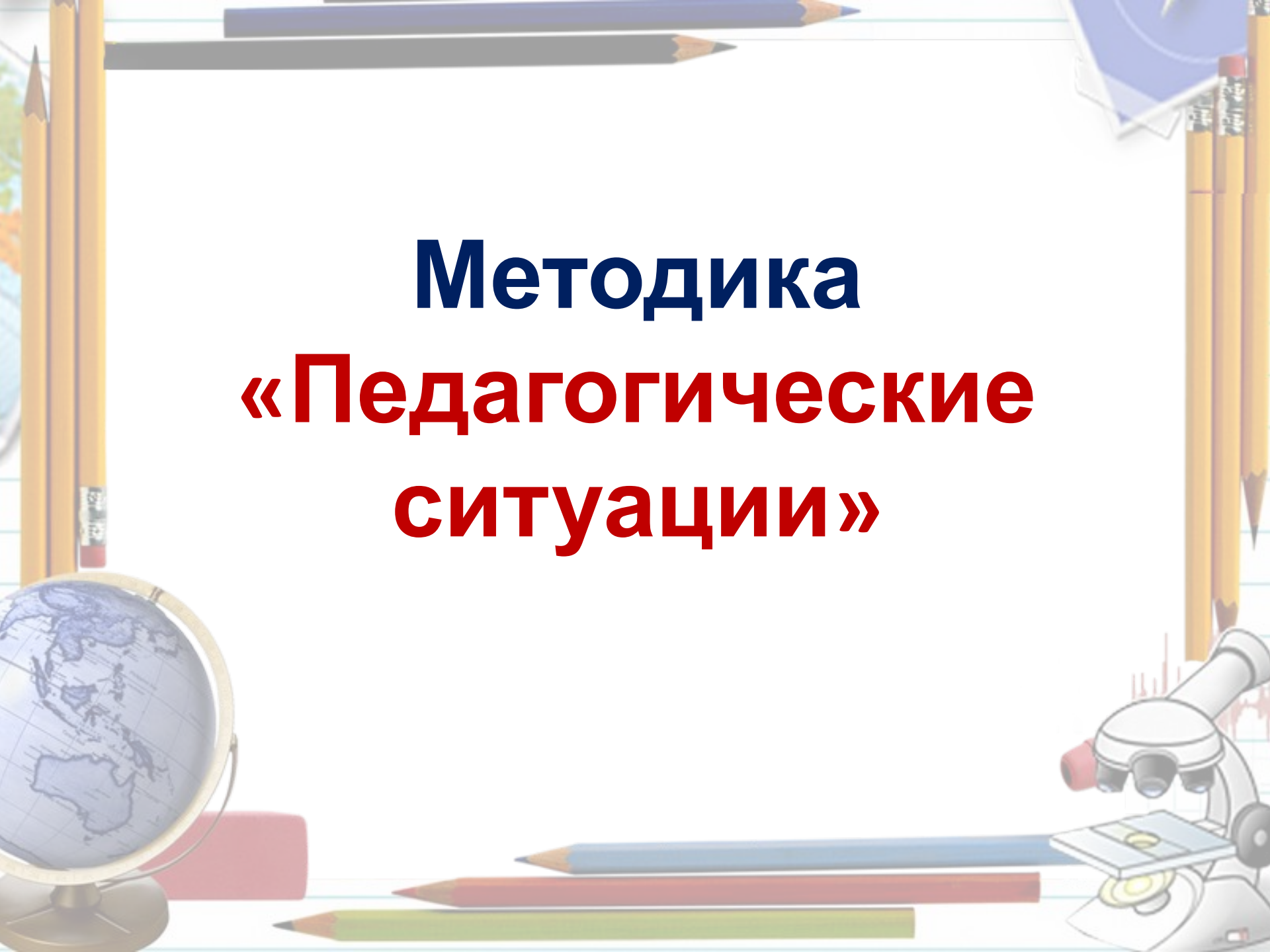
Педагогическое руководство таким сложным организмом, как класс, датский коллектив, обязывает воспитателя быть изобретательным, сообразительным, настойчивым, всегда готовым к самостоятельному разрешению любых ситуаций.

Педагог – образец для подражания, побуждающий учащихся следовать за ним, равняться на близкий и доступный для подражания образец.

Список личностных свойств учителя:

вдумчивость, вежливость, внимательность, воспитанность, впечатлительность, выдержка и самообладание, гибкость поведения, гражданственность, гуманность, деловитость, дисциплинированность, доброжелательность, добросовестность, доброта, идейная убежденность, инициативность, искренность, коллективизм, критичность, логичность, любовь к детям, наблюдательность, настойчивость, общительность, организованность, ответственность, отзывчивость, патриотизм, педагогическая эрудиция, политическая сознательность, порядочность, правдивость, предусмотрительность, принципиальность, самокритичность, самостоятельность, скромность, смелость, сообразительность, справедливость, стремление к самосовершенствованию, тактичность, чувство нового, чувство собственного достоинства, чуткость, эмоциональность.

Методика **«Педагогические** **ситуации»**



Ситуация 1

Учащийся разочарован своими учебными успехами, сомневается в своих способностях и в том, что ему когда-либо удастся как следует понять и усвоить материал, и говорит учителю: «Как вы думаете, удастся ли мне когда-нибудь учиться на отлично и не отставать от остальных ребят в классе?» – Что должен на это ему ответить учитель?

1. «Если честно сказать – сомневаюсь».
2. «О, да, конечно, в этом ты можешь не сомневаться».
3. «У тебя прекрасные способности, и я связываю с тобой большие надежды».
4. «Почему ты сомневаешься в себе?»
5. «Давай поговорим и выясним проблемы».
6. «Многое зависит от того, как мы с тобой будем

Ситуация 2

Ученик, увидев учителя, когда тот вошел в класс, говорит ему: «Вы выглядите очень усталым и утомленным». – Как на это должен отреагировать учитель?

1. «Я думаю, что с твоей стороны не очень прилично делать мне такие замечания».
2. «Да, я плохо себя чувствую».
3. «Не волнуйся обо мне, лучше на себя посмотри».
4. «Я сегодня плохо спал, у меня немало работы».
5. «Не беспокойся, это не мешает нашим занятиям».
6. «Ты – очень внимательный, спасибо за заботу!»

Ситуация 3

Вы приступили к проведению урока, все учащиеся успокоились, настала тишина, и вдруг в классе кто-то громко засмеялся. Когда вы, не успев ничего сказать, вопросительно и удивленно посмотрели на учащегося, который засмеялся, он, смотря вам прямо в глаза, заявил: «Мне всегда смешно глядеть на вас, и хочется смеяться, когда вы начинаете вести занятия». Как вы отреагируете на это? Выберите и отметьте подходящий вариант словесной реакции из числа предложенных ниже.

1. «Вот тебе и на!»
2. «А что тебе смешно?»
3. «Ну, и ради бога!»
4. «Ты что, дурачок?»
5. «Люблю веселых людей».
6. «Я рад (а), что создаю у тебя веселое настроение».

Ситуация 4

Учащийся говорит учителю, демонстрируя излишнюю самоуверенность: «Нет ничего такого, что я не сумел бы сделать, если бы захотел. В том числе мне ничего не стоит усвоить и преподаваемый вами предмет». – Какой должна быть на это реплика учителя?

1. «Ты слишком хорошо думаешь о себе».
2. «С твоими-то способностями? – Сомневаюсь!»
3. «Ты, наверное, чувствуешь себя достаточно уверенно, если заявляешь так?»
4. «Не сомневаюсь в этом, так как знаю, что если ты захочешь, то у тебя все получится».
5. «Это, наверное, потребует от тебя большого напряжения».
6. «Излишняя самоуверенность вредит делу».

Ситуация 5

Учащийся говорит учителю: «Я снова забыл принести тетрадь (выполнить домашнее задание и т.п.)». – Как следует на это отреагировать учителю?

1. «Ну вот, опять!»
2. «Не кажется ли тебе это проявлением безответственности?»
3. «Думаю, что тебе пора начать относиться к делу серьезнее».
4. «Я хотел (а) бы знать, почему?»
5. «У тебя, вероятно, не было для этого возможности?»
6. «Как ты думаешь, почему я каждый раз напоминаю об этом?»

Ситуация 6

Учитель дает учащемуся задание, а тот не хочет его выполнять и при этом заявляет: «Я не хочу это делать!» – Какой должна быть реакция учителя?

1. «Не хочешь – заставим!»
2. «Для чего же ты тогда пришел учиться?»
3. «Тем хуже для тебя, оставайся неучем. Твое поведение похоже на поведение человека, который назло своему лицу хотел бы отрезать себе нос».
4. «Ты отдаешь себе отчет в том, чем это может для тебя закончиться?»
5. «Не мог бы ты объяснить, почему?»
6. «Давай сядем и обсудим – может быть, ты и прав».



Вот качества учителя, успешно решающего свои задачи:

1. Учитель понимает ученика, уважает его мнение, умеет слушать и слышать, «доходит» до каждого ученика.
2. Заинтересовывает своим предметом, хорошо его знает и преподает.
3. Любит детей, добрый, доброжелательный, гуманный.
4. Общительный, хороший друг, открытый, искренний.
5. Изобретательный, творческий, находчивый, сообразительный.
6. Применяет психологические знания, приемы для решения трудных ситуаций.
7. Владеет собой, умеет сдерживать эмоции.
8. Тактичен.
9. Всесторонне развит, умный, умеет говорить.
10. Обладает чувством юмора, незлой иронией, немного кокетством.

А это качества учителя, с которыми лучше не работать в школе:

1. Агрессивен, груб, оскорбляет учеников, применяет физическую силу, бестактен, использует свою власть над учеником.
2. Безразличный, безответственный, ненавидит учеников и работу.
3. Необъективен, несправедлив, имеет любимчиков, оценивает не знания, а поведение.
4. Аморален, эгоистичен, корыстолюбив.
5. Не умеет выслушать, понять ученика, не уважает ученика, не признает права ученика на свое мнение, нетерпим.
6. Не способен заинтересовать предметом, решать методические и педагогические проблемы.
7. Не знает свой предмет, обладает ограниченным кругозором.
8. Не уверен в себе, пассивен, замкнут, не умеет постоять за себя.
9. Не творчески работает.
10. Педантичен, формалист.

Поставьте «+» или «-» напротив высказывания

- Я знаю, чему надо учить.
- Я знаю то, чему надо учить.
- Я знаю, как научить.
- Я понимаю, что эти знания нужны людям.
- Я вижу, что люди благодарны мне за работу.
- Я уверен в том, что мой труд полезен обществу.

Физическое здоровье

Спорт



Здоровое питание



Экология



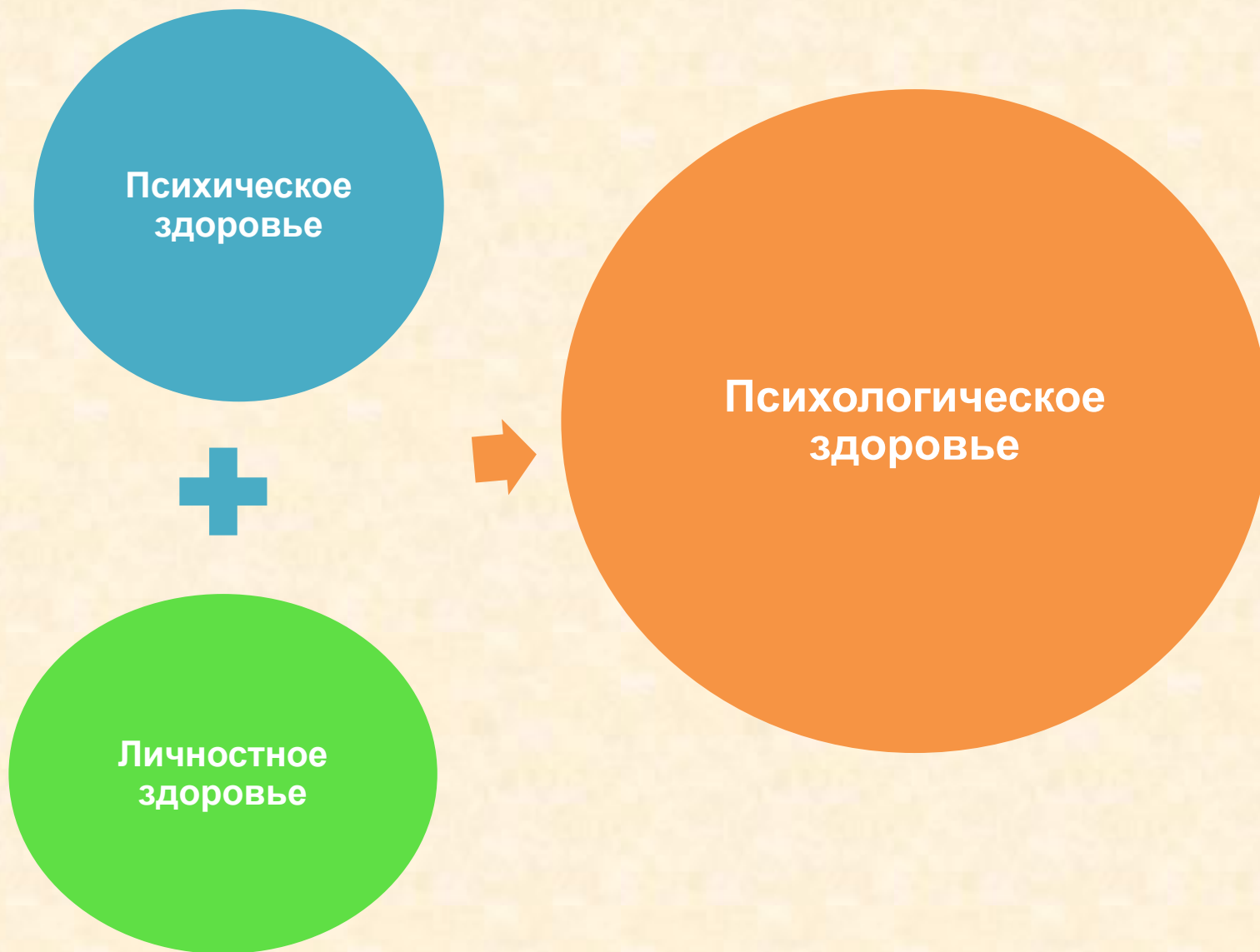


Социальное здоровье

Способность общаться с другими без конфликтов, чувствовать себя ответственным за общество в котором мы живем, работать для этого и в то же время быть способным ощущать красоту жизни.



Психологическое здоровье



Здоровье человека зависит не только от работы его органов. Большое значение имеют различные психологические факторы (влечения, эмоции, чувства) умение управлять своей психикой. Большинство заболеваний связано с утратой человеком своего душевного благополучия.

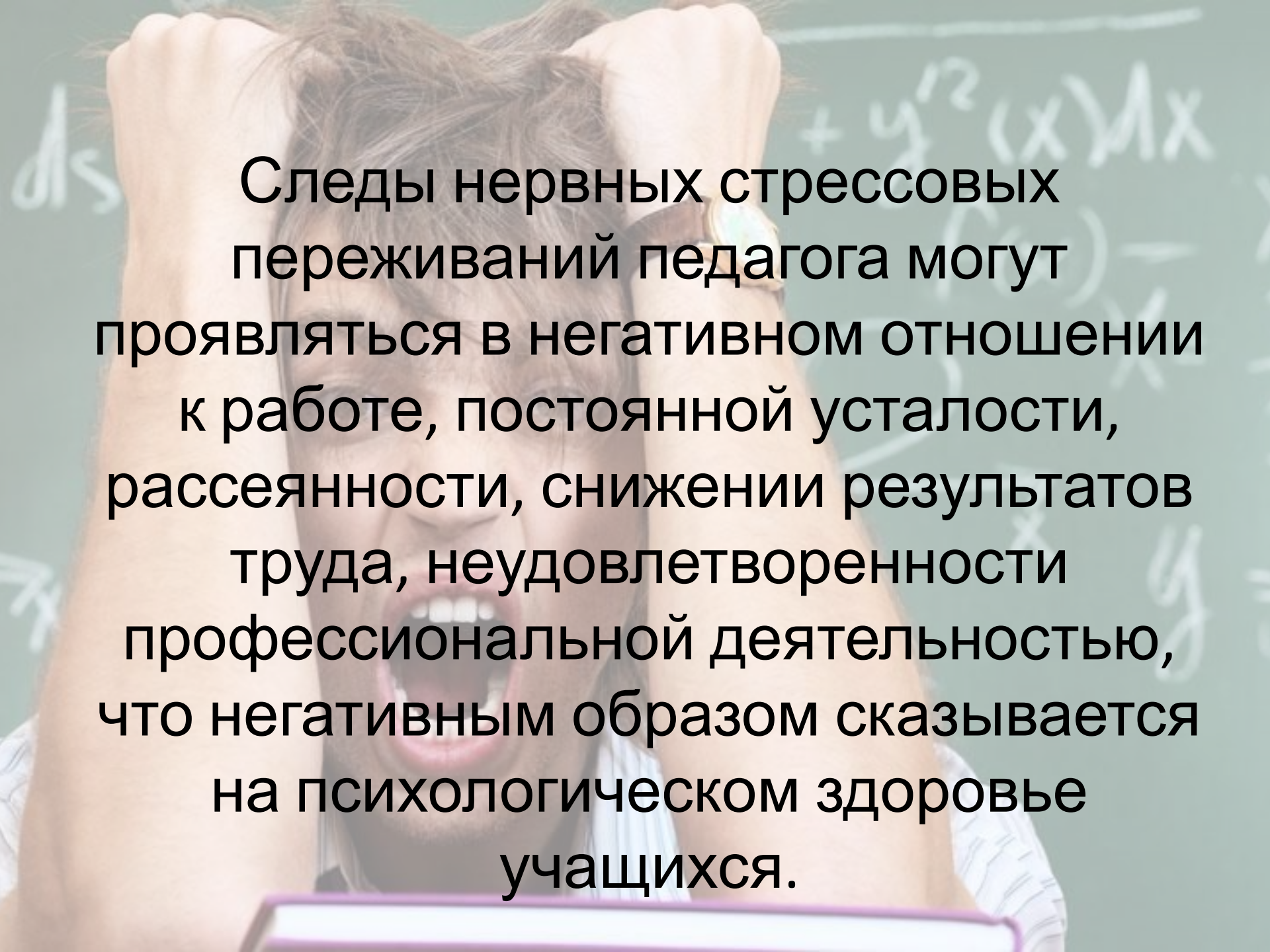
существуют два основных признака, по которым можно судить о психологическом здоровье:

1. **Позитивное настроение, в котором находится человек.** Основу составляют такие состояния как:
 - ✓ Полное спокойствие
 - ✓ Уверенность в своих силах
 - ✓ Вдохновение
2. **Высокий уровень психических возможностей, благодаря чему человек способен выходить из различных ситуаций связанных с переживанием тревоги, страха.**

Для того чтобы быть здоровым необходимо НАУЧИТЬСЯ поддерживать психическое благополучие своего организма

Компоненты психологического здоровья



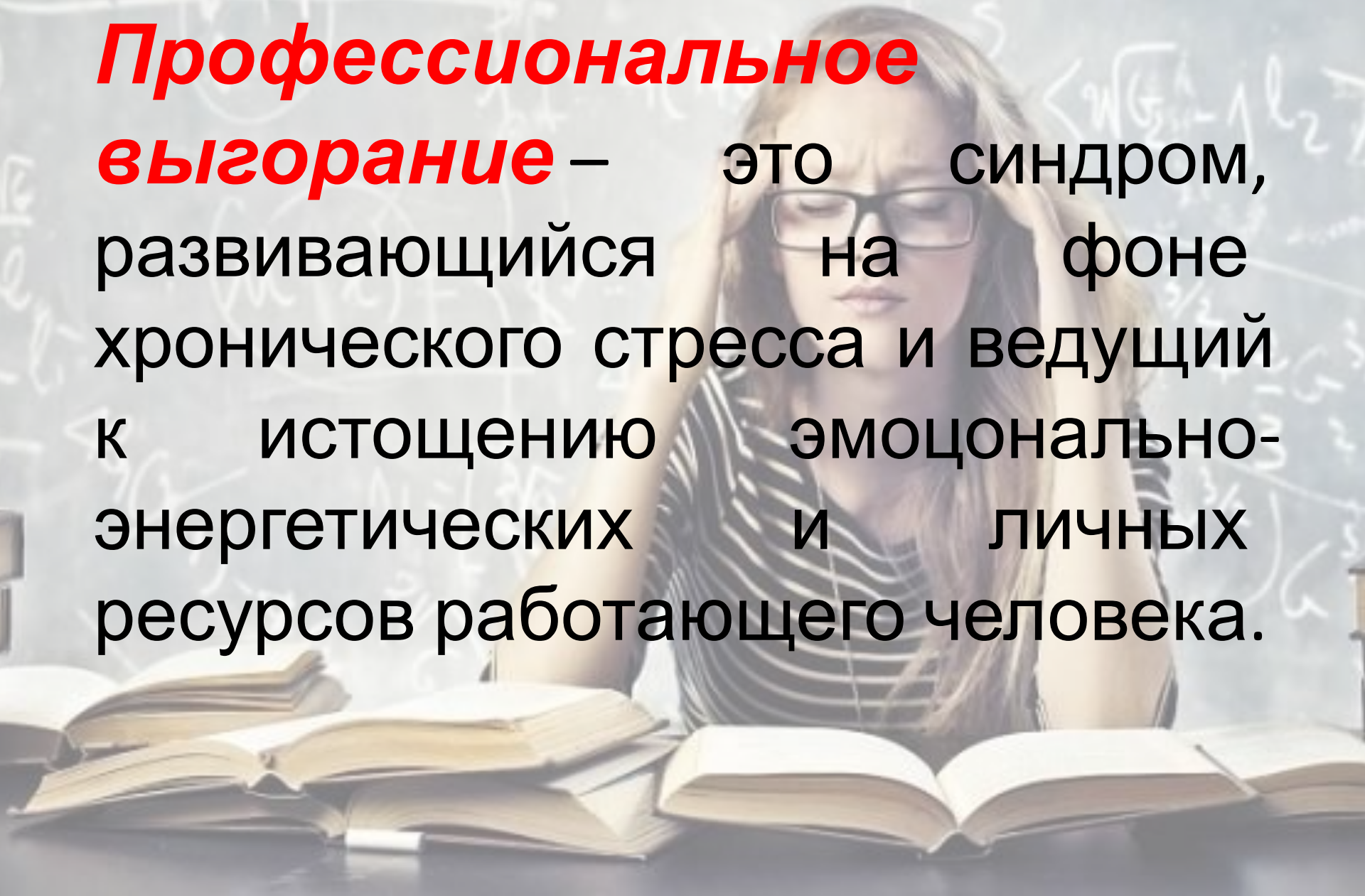
A woman with long brown hair is shown from the chest up, her hands pressed against her temples in a gesture of stress or frustration. She has a pained or angry expression on her face, with her mouth open as if shouting or crying. She is wearing a light-colored, possibly white, shirt. The background is a chalkboard filled with faint, handwritten mathematical formulas, including ds , $+y^{12}(x)\lambda x$, and (x) . The text is overlaid on the image in a large, black, sans-serif font.

Следы нервных стрессовых переживаний педагога могут проявляться в негативном отношении к работе, постоянной усталости, рассеянности, снижении результатов труда, неудовлетворенности профессиональной деятельностью, что негативным образом сказывается на психологическом здоровье учащихся.

Проблемы, влияющие на здоровье педагога:

1. Специфика педагогической работы заключается в том, что труд педагога, протекает индивидуально, как труд одиночки. Работая с ученическим коллективом один на один, педагог, как правило, находится в сильном психическом напряжении, ибо он должен активно регулировать как свое поведение, так и поведение учащихся в различных ситуациях.
2. Профессиональная деятельность педагога часто сопровождается конфликтными ситуациями - это конфликты, связанные с организацией труда учителей; конфликты, возникающие из-за стиля руководства; конфликты, обусловленные необъективностью оценки педагогами знаний

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личных ресурсов работающего человека.



Здоровый и эмоционально
благополучный педагог
получает удовлетворение от
своей работы, обладает
высоким уровнем
работоспособности,
активности, творчества,
стремиться к
совершенствованию.

Упражнение «Спроси у себя...»

Продолжите фразы:

- *Больше всего я боюсь...*
- *Больше всего я люблю...*
- *Мне нравится в себе...*
- *Мне не нравится в себе...*
- *Для меня не сложно...*
- *Для меня сложно...*
- *Я злюсь тогда, когда...*
- *Я проявляю агрессию тогда, когда...*
- *Самое яркое воспоминание о школе ...*
- *Мне хочется расплакаться когда ...*
- *Меня переполняет чувство стыда тогда, когда...*
- *Я могу соврать в том случае, если...*

Упражнение «Откровенно говоря»

- Откровенно говоря, когда я иду в школу ...
- Откровенно говоря, я скучаю, когда ...
- Откровенно говоря, мне очень трудно забыть ...
- Откровенно говоря, я до сих пор не знаю ...
- Откровенно говоря, мне радостно, когда ...
- Откровенно говоря, мне очень хочется ...
- Откровенно говоря, я думаю, что самое важное в жизни ...
- Откровенно говоря, я всей душой ненавижу ...
- Откровенно говоря, когда я думаю о будущем ...
- Откровенно говоря, когда я вижу красивого человека ...
- Откровенно говоря, когда я болею ...
- Откровенно говоря, я радуюсь, когда ...
- Откровенно говоря, я едва сдерживаю гнев, когда ...
- Откровенно говоря, я счастлив, когда ...
- Откровенно говоря, я раздражаюсь, когда ...
- Откровенно говоря, я умиляюсь, когда ...
- Откровенно говоря, я боюсь, когда ...
- Откровенно говоря, я удивляюсь, когда ...

Задание:

Используя метод «перевертыша», «проживи» в позитиве создавшуюся ситуацию:

- - На педсовете Вам объявили о мониторинге знаний по вашему предмету.
- - С этого года произошло ужесточение условий сдачи ЕГЭ.
- - По результатам к/р в ваших классах выявлено низкое качество знаний.
- - На Ваш призыв к порядку на уроке ученик ответил грубым отказом.
- - На планерке Ваша фамилия прозвучала в списке учителей недобросовестно выполняющих свои обязанности.

Естественные приемы регуляции организма

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

правила здорового учителя:

- Спокойствие, только спокойствие!
- Относитесь с юмором к себе и ситуации.
- Отправляйся домой только с дамской сумочкой!
- Всю работу делай только на работе!
- Помни, принцип здорового эгоизма:
«Возлюби себя прежде, чем возлюбить ближнего».
- Будь оптимистом!
- Здоровый сон – важное условие твоего здоровья.
- Помни: здоровье не самоцель, а лишь условие достижения счастья и благополучия в семье и на работе.
- Имидж все: встретили по одежке!

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

