

День Учителя

«Индивидуальные личностные возможности и ограничения в создании атмосферы безопасности, взаимопонимания и объединения»

День Учителя

Основные темы

- уважение и профессиональная гордость как основа успешной деятельности педагога
- собственные ресурсы и ограничения в деятельности по созданию и укреплению образовательной среды и по трансляции установок национального единства учащимся
- противостояние стрессу и профессиональному выгоранию
- поиск точек объединения и интеграции различных культур на базе единой национальной идентичности

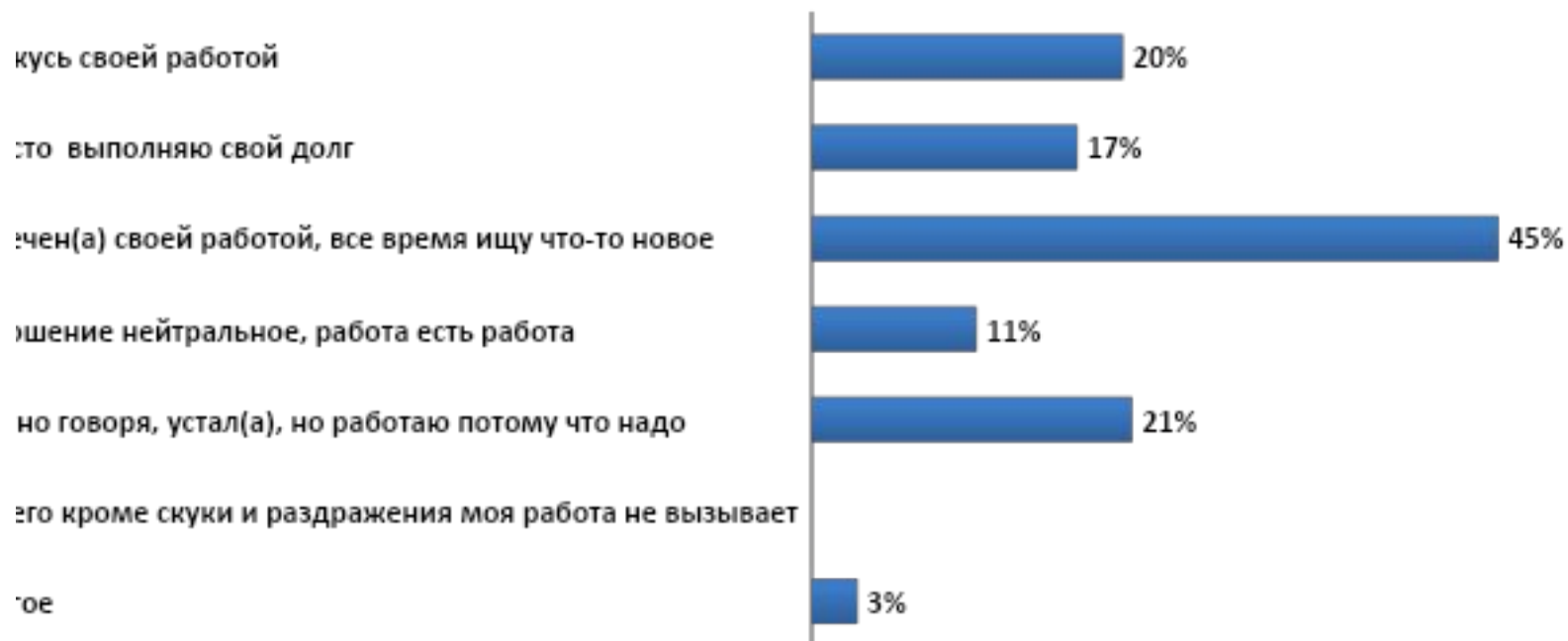
Цели

- ☐ формирование и укрепление готовности к изменениям
- ☐ развитие установки на трансляцию ценностей толерантности и национального единства учащимся, коллегам, родителям
- ☐ личностная поддержка участников



ПЕТЕРБУРГ
ОБЪЕДИНЯЕТ
ЛЮДЕЙ

Как вы относитесь к своей профессиональной деятельности?





ПЕТЕРБУРГ
ОБЪЕДИНЯЕТ
ЛЮДЕЙ



**Самым важным явлением в школе,
самым поучительным предметом,
самым живым примером для
ученика является сам учитель.**

(А.Дистерверг)



Вспомните своего **Учителя**, который оказал наибольшее позитивное влияние на Вашу жизнь

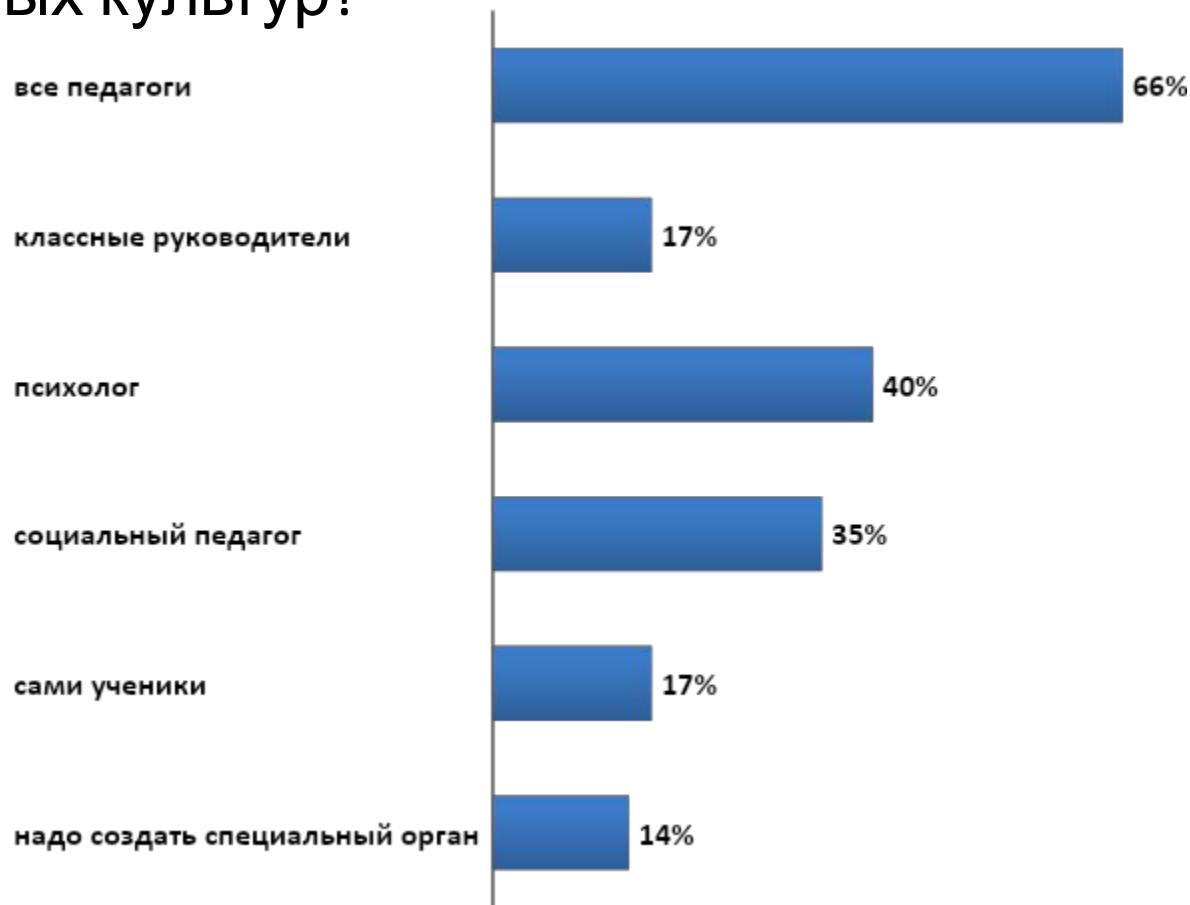
В группах расскажите друг другу о своих Учителях, задавайте вопросы

Найдите и запишите на отдельных карточках 7 наблюдаемых характеристик, которые проявлялись в его поведении (что Учитель **делал**)



ПЕТЕРБУРГ
ОБЪЕДИНЯЕТ
ЛЮДЕЙ

Кто должен заниматься в школе проблемами организации диалога между представителями различных культур?





ПЕТЕРБУРГ
ОБЪЕДИНЯЕТ
ЛЮДЕЙ

Насколько работа по развитию культуры толерантности и взаимопонимания является Вашим профессиональным долгом?



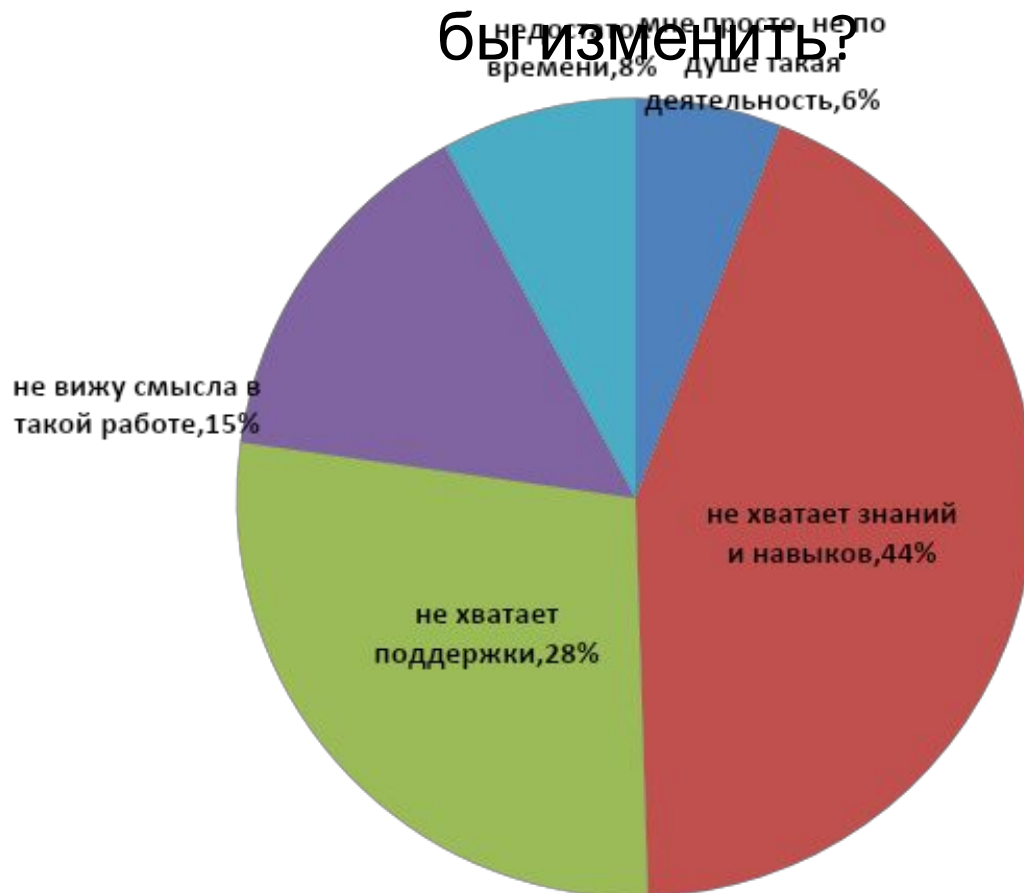
Оцените успешность своей деятельности по созданию в школьном коллективе атмосферы толерантности, психологического комфорта





ПЕТЕРБУРГ
ОБЪЕДИНЯЕТ
ЛЮДЕЙ

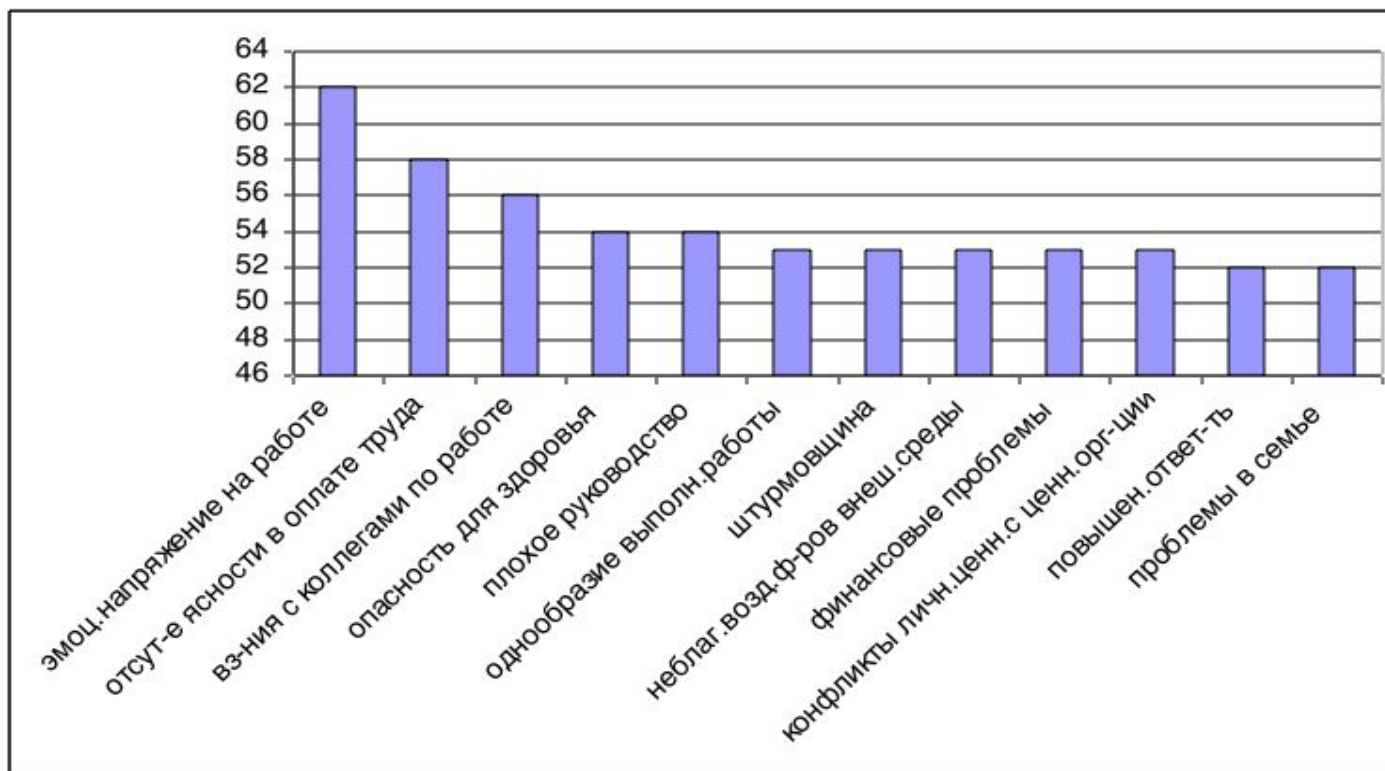
Что именно является препятствием, что хотелось бы изменить?





ПЕТЕРБУРГ
ОБЪЕДИНЯЕТ
ЛЮДЕЙ

Факторы стресса в профессиональной деятельности педагогов



По данным
АППО





ПЕТЕРБУРГ
ОБЪЕДИНЯЕТ
ЛЮДЕЙ

*2007г. министр образования
Великобритании Алан Джонсон обозначил
интолерантное отношение к учителям
как основную причину их увольнений из
школ.*



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

Синдром профессионального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, врачей, журналистов – всех, чья деятельность невозможна без общения.

Не случайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: “Эмоциональное сгорание – плата за сочувствие”.

Симптомы эмоционального выгорания

Физические симптомы:

усталость, физическое утомление, истощение

изменение веса

недостаточный сон, бессонница

плохое общее состояние здоровья, в т.ч. по ощущениям

затрудненное дыхание, одышка

тошнота, головокружение, чрезмерная потливость, дрожь

повышение артериального давления

язвы и воспалительные заболевания кожи

болезни сердечно-сосудистой системы



ПЕТЕРБУРГ
ОБЪЕДИНЯЕТ
ЛЮДЕЙ

Симптомы эмоционального выгорания

Эмоциональные симптомы

недостаток эмоций

пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни

безразличие, усталость, ощущение беспомощности и
безнадежности

агрессивность, раздражительность

тревога, усиление иррационального беспокойства, неспособность
сосредоточиться

депрессия, чувство вины

истерики, душевные страдания

потеря идеалов, надежд или профессиональных перспектив

увеличение деперсонализации своей или других - люди становятся
безликими, как манекены

преобладает чувство одиночества



Симптомы эмоционального выгорания

Поведенческие симптомы

рабочее время более 45 часов в неделю

во время работы появляется усталость и желание отдохнуть

безразличие к еде

малая физическая нагрузка

оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств

несчастные случаи - падения, травмы, аварии

импульсивное эмоциональное поведение

Симптомы эмоционального выгорания

Интеллектуальное состояние

падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем;
скука, тоска, апатия, падение вкуса и интереса к жизни;
большее предпочтение стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу;
цинизм или безразличие к новшествам;
малое участие или отказ от участия в развивающих экспериментах - тренингах, образовании;
формальное выполнение работы

Симптомы эмоционального выгорания

Социальные симптомы

низкая социальная активность

падение интереса к досугу, увлечениям

социальные контакты ограничиваются работой

скудные отношения на работе и дома

ощущение изоляции, непонимания других и другими

ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег

Ситуации, влияющие на возникновение синдрома эмоционального выгорания

Начало своей деятельности после отпуска, каникул, курсов (функция – адаптационная)

Ситуации эмоционально неадекватного общения с субъектами образовательного процесса, особенно с администрацией и родителями (функция –защитная)

Проведение открытых уроков, мероприятий, на которые было потрачено много сил и энергии, а в результате не получено соответствующего удовлетворения

Окончание учебного года.

Причины эмоционального выгорания педагогов

высокая эмоциональная включенность в деятельность — эмоциональная перегрузка

отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, - несоответствие результатов затраченным силам

жесткие временные рамки деятельности (урок, четверть, год), ограниченность времени урока для реализации поставленных целей

неумение регулировать собственные эмоциональные состояния

неотрегулированность организационных моментов педагогической деятельности: нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное стимулирование

ответственность перед администрацией, родителями, обществом в целом за результат своего труда

отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией

ВАЖНО И ПОЛЕЗНО В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

быть уверенным в том, что профессия выбрана верно

уважать в себе профессионала и гордиться своей
работой

не принимать на себя ответственность за решения и
поступки людей, с которыми вы работаете

четко разделять профессиональную и личную позицию

постоянно развиваться профессионально и личностно

иметь хобби, увлечения, заниматься спортом,
творчеством

давать себе отдыхать и уметь расслабляться

способы поддержания эмоционального благополучия в стрессовых ситуациях

Конструктивные способы

Изменение ситуации

- Поиск поддержки коллег

- Составление плана изменения ситуации

- Активные действия

Изменение отношения

- Изменение оценки ситуации

- Принятие ответственности за развитие ситуации

Изменение состояния

Образ жизни, помогающий противостоять стрессам

Превратите управление стрессом в привычку

Найдите время и место, где можно побыть одному в тишине и покое хотя бы некоторое время

Кресло у окна дома

Книжный магазин

Ванная комната

Уютное маленькое кафе

Парк, сквер

Библиотека



ПЕТЕРБУРГ
ОБЪЕДИНЯЕТ
ЛЮДЕЙ

Ищите и создавайте источники положительных эмоций:

Хобби	Встречи с новыми людьми
Получение удовольствия от работы	Научиться чему-то новому
Духовные верования	Регулярный отпуск
Родные и близкие, которые поддержат меня в трудные минуты	Друзья, с которыми могу обсудить свои проблемы и приятно провести время
Выезд на природу	Делать то, что может развеселить
Отдых играючи	Домашнее животное
Приготовление вкусенького	Чтение хорошей книги



ПЕТЕРБУРГ
ОБЪЕДИНЯЕТ
ЛЮДЕЙ

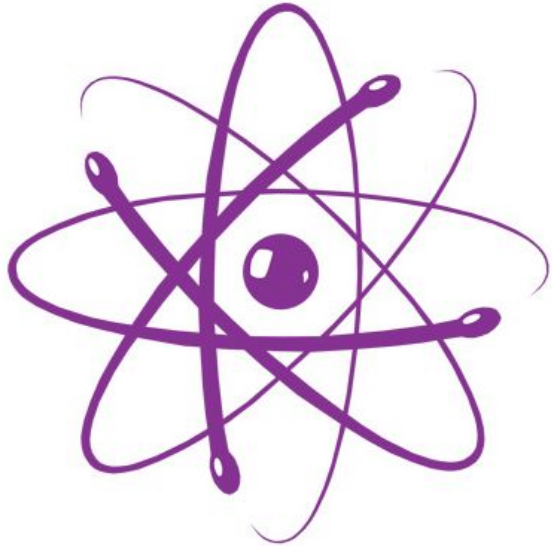
Когда в последний раз вы...

- ☐ гуляли по парку?
- ☐ ходили по магазинам ради удовольствия?
- ☐ были на концерте, на дискотеке, в театре, в кино, на стадионе?
- ☐ посещали музей?
- ☐ зашли в кафе и просто посидели там без дела?
- ☐ провели несколько часов в библиотеке?
- ☐ купили себе букет цветов?
- ☐ завязали разговор с незнакомцем?
- ☐ читали газету, спокойно попивая чашечку кофе?
- ☐ бродили по незнакомым улицам?
- ☐ ...





ПЕТЕРБУРГ
ОБЪЕДИНЯЕТ
ЛЮДЕЙ



Материя, и та едина!

Укрепляя межрелигиозный и межкультурный диалог,
терпимость, взаимопонимание и сотрудничество
во имя прочного мира

Задание:

«Я такой же, как и ты...»

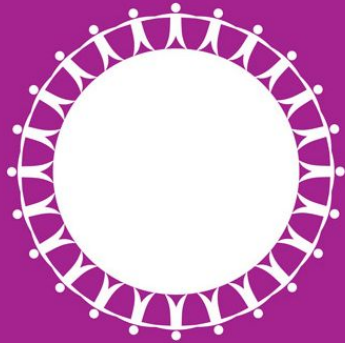
«Я отличаюсь от тебя...»





ПЕТЕРБУРГ
ОБЪЕДИНЯЕТ
ЛЮДЕЙ

Ищем общие корни



самая большая семья
Человечество

В книгу «Рекордов Гиннеса»
Самая большая семья - 6 000 000 000 человек



Укрепляя межрелигиозный и межкультурный диалог,
терпимость, взаимопонимание и сотрудничество
во имя прочного мира

www.un.org/ru/events/iycr2010

