



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



ПЕТЕРБУРГ
ОБЪЕДИНЯЕТ
ЛЮДЕЙ

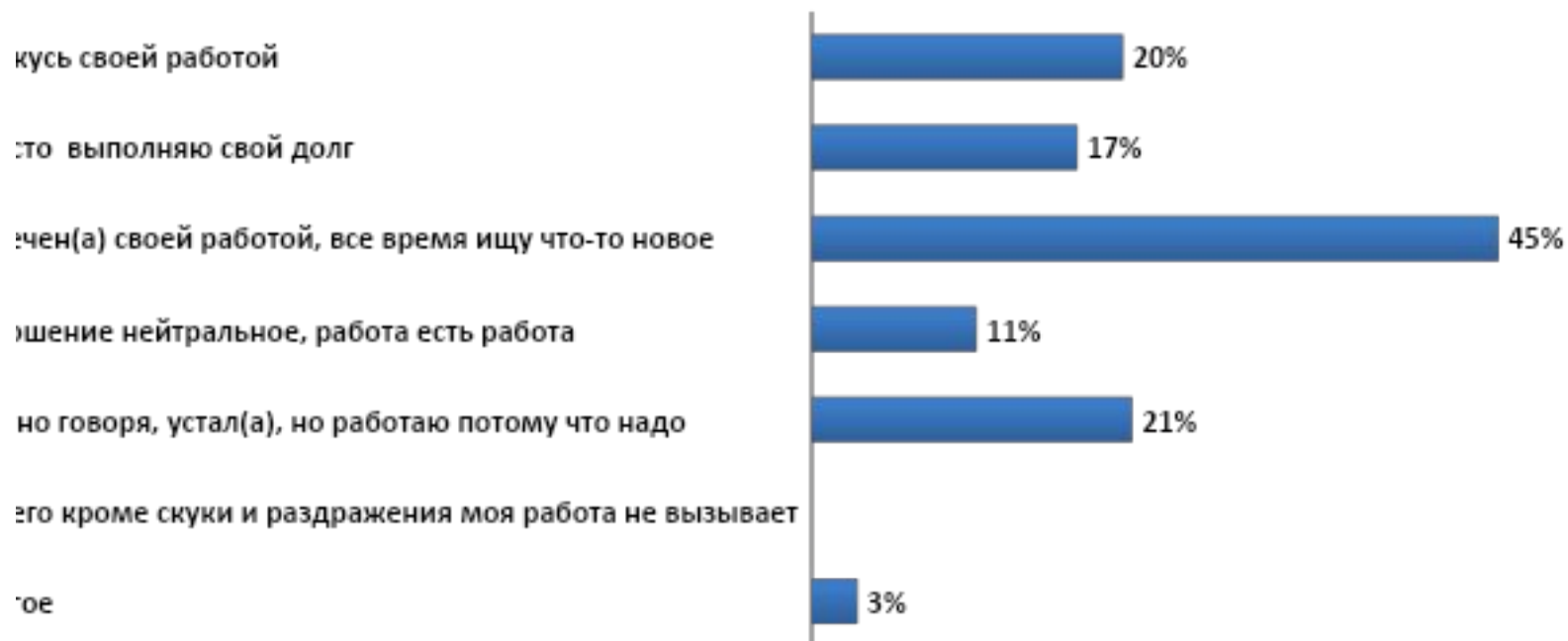
Цели

- 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

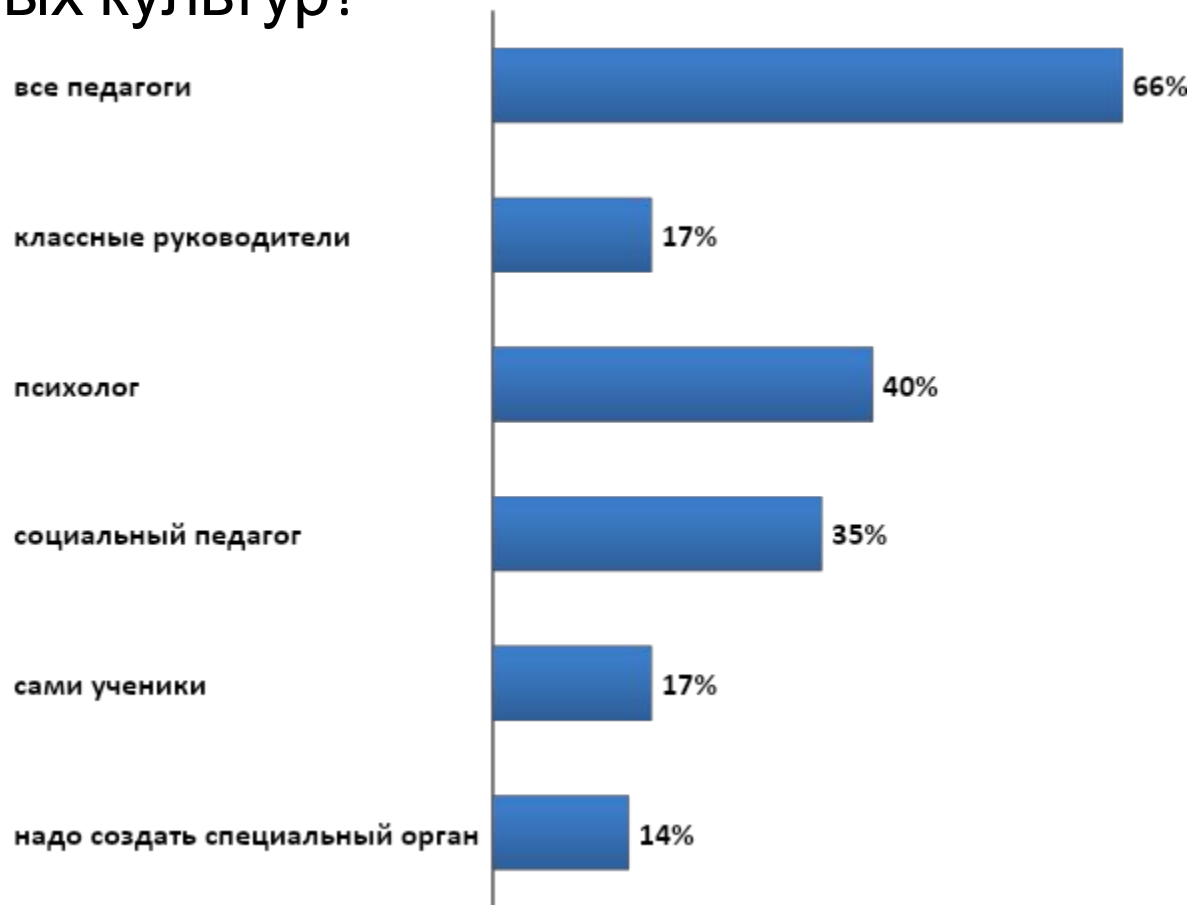
В группах расскажите друг другу о своих Учителях, задавайте вопросы

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

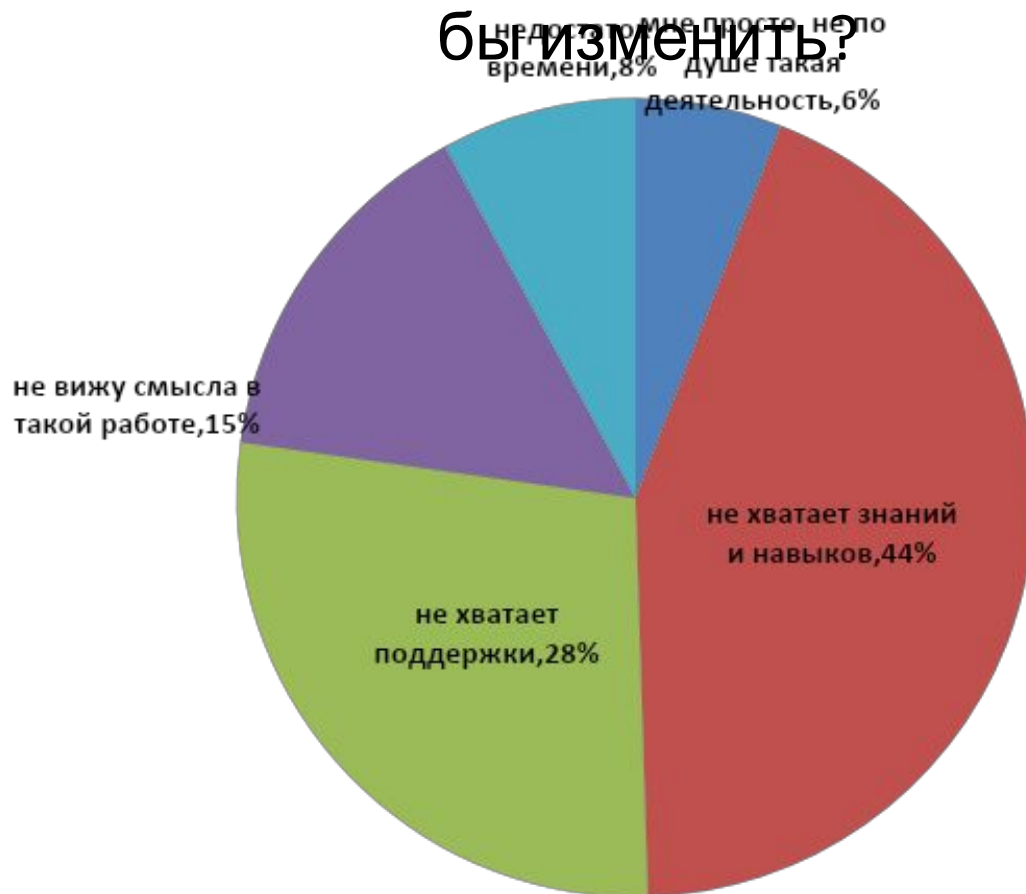




ПЕТЕРБУРГ
ОБЪЕДИНЯЕТ
ЛЮДЕЙ

Что именно является препятствием, что хотелось

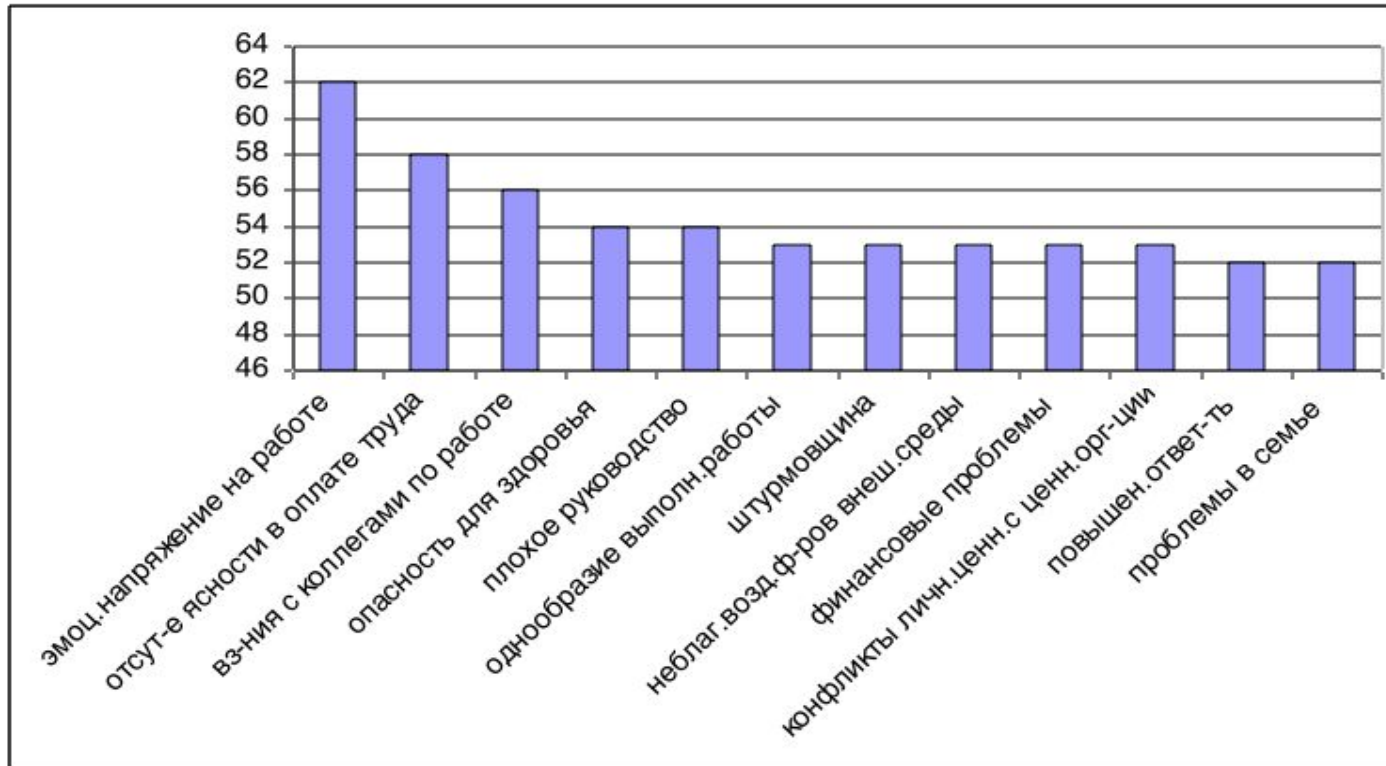
бы изменить?





ПЕТЕРБУРГ
ОБЪЕДИНЯЕТ
ЛЮДЕЙ

Факторы стресса в профессиональной деятельности педагогов



По данным
АПО





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



ПЕТЕРБУРГ
ОБЪЕДИНЯЕТ
ЛЮДЕЙ

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



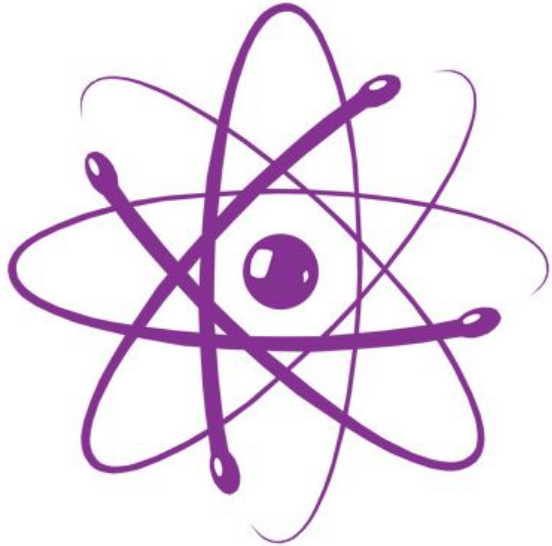
ПЕТЕРБУРГ
ОБЪЕДИНЯЕТ
ЛЮДЕЙ

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



Задание:

«Я такой же, как и ты...»

«Я отличаюсь от тебя...»

Материя, и та едина!

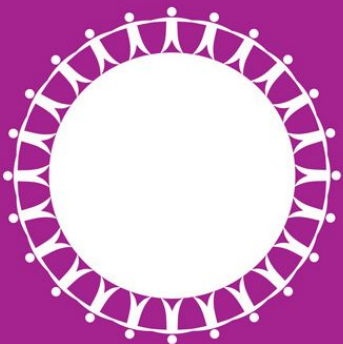
Укрепляя межрелигиозный и межкультурный диалог,
терпимость, взаимопонимание и сотрудничество
во имя прочного мира





ПЕТЕРБУРГ
ОБЪЕДИНЯЕТ
ЛЮДЕЙ

Ищем общие корни



самая большая семья
Человечество

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



МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ГОД СБЛИЖЕНИЯ КУЛЬТУР

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

www.un.org/ru/events/iyc2010

www.spbtolerance.ru
www.kvs.spb.ru



АРХИТЕКТУРА
БУДУЩЕГО



Программа Правительства
Санкт-Петербурга «Толерантность».