

Использование современных технологий в процессе повышения профессионального уровня педагогов и снижения рисков профессиональных деформаций

*Кожевникова Виктория Витальевна,
Президент некоммерческого
партнерства содействия развитию
образования «Ассоциация Фребель-
педагогов»*





Поле проблем современного педагога



1 группа:

Качества и условия которые
Вы хотели бы изменить у
родителей и администрации
ДОО



2 группа:

Качества и условия которые
Вы хотели бы изменить у
коллег (педагогов) и детей в
ДОО



3 группа:

Качества и условия которые
Вы хотели бы изменить у
себя



Мое любимое животное

1. _____ (качества,
за которые цените,
любите)

2. _____ (качества,
за которые цените,
любите)

3. _____ (качества,
за которые цените,
любите)



сравниваем

	Качества которые нужно изменить	Свои качества
1 группа		
2 группа		
3 группа		

ВИДЫ СОЦИАЛЬНЫХ МЕДИА

МАССОВЫЕ

•
для любого интернет-пользователя; можно общаться на любые темы.

ТЕМАТИЧЕСКИЕ

•
имеют какую-либо направленность общения: по интересам или профессиональную.

ФОТО- И ВИДЕО-ХОСТИНГИ

•
подразумевают общение через комментирование фотографий и видеороликов.



Виды социальных сетей

Условно можно разделить сети взаимоотношений на следующие категории:

- Сети персональных контактов
- Профессиональные сети
- Дейтинги (сайты для знакомств)



Что такое сетевые сообщества?



Интернет-сообщество — группа людей со сходными интересами, которые общаются друг с другом в основном через Интернет.



Профессиональные сообщества



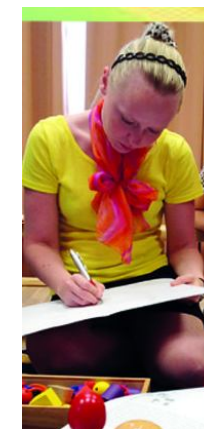
САДЫ ДЕТСТВА

сайт для педагогов и родителей Подмосковья

Некоммерческое партнерство содействия
развитию образования
«АССОЦИАЦИЯ ФРЁБЕЛЬ-ПЕДАГОГОВ»
www.npafp.ru

Продолжает традиции дореволюционных
Фрёбелевских обществ Санкт-
Петербурга и Киева;

- Основной целью партнерства является защита профессиональных интересов, людей которым интересны идеи Фрёбель-педагогике;
- Это объединение, в котором люди самостоятельно повышают свою профессиональную компетенцию;
- На основании полученных знаний члены ассоциации создают в своих организациях такие образовательные среды, которые отвечают принципам Фрёбель-педагогике и стремятся соответствовать критериям ECERS.



Ассоциации Фрёбель-педагогов в мире

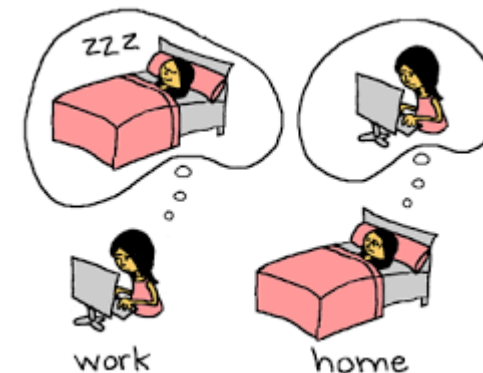
The FROEBEL TRUST расположен в Ричмонде, Великобритания и ведет свою деятельность с 1892 г. (IFEI)

- Фребель-Департамент начального и дошкольного образования, находится в Университете Maynooth University Дублин, Ирландия
- Международное общество Фребеля (IFS) создано в 2002 году в Дрездене.
- Общество Фребель-педагогов США (преобразовано в 2010 году), ведет свое начало с 1893 г.



Профессиональная деформация или СЭФ?

Событие	Острота стресса (в баллах)
Смерть супруга/супруги	100
Развод	73
Расставание супругов	65
Тюремное заключение	63
Смерть кого-то из близких	63
Несчастный случай, болезнь	53
Женитьба (замужество)	50
Увольнение с работы	47
Восоединение супругов	45
Выход на пенсию	45
Ухудшение здоровья кого-то из близких	44
Беременность	40
Сексуальные затруднения	39
Пополнение семьи	39
Поступление на работу	39
Изменение материального положения	38
Смерть близкого друг а/подруги	37
Переход на другую работу	36
Семейные ссоры стали чаще /реже	35
Долг свыше 10 000 \$	31
Возвращение долга /ссуды	30
Ответственность на службе повысилась /понижилась	29
Сын или дочь покидают семью	29
Ссора с родней мужа /жены	29
Успех	28
Жена идет работать /оставляет работу	26
Начало/конец школьных занятий	26
Изменения условий жизни	25
Изменение старых привычек	24
Неприятности с руководством на службе	23
Изменение продолжительности или условий работы	20
Перемена места жительства	20
Перемена школы	20
Перемена в развлечениях	19
Изменение в деятельности религиозного характера	19
Увеличение /снижение общественной активности	18
Долг менее 10 000 \$	17
Изменение привычек, связанных со сном	16
Семейные праздники отмечаются чаще /реже	15
Изменение режима питания	15
Каникулы/отпуск	13
Рождество	12
Незначительное нарушение закона	11





КАК ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С ХРОНИЧЕСКИМ СТРЕССОМ

- Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
- Подбирайте дело по себе: сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
- Перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
- Перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста, своей. Не вместо людей, а вместе с ними.
- Находите время для себя. Вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
- Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
- Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

Итак ... Что мы можем сделать, чтобы справиться со стрессом?

- Ешьте каждые 3 часа
- Пейте много воды
- Смейтесь
- Размышляйте (медитируйте)
- Примите ванну
- Избегайте, по возможности, стрессовых ситуаций
- Следите за любимыми новинками
- Дышите глубоко
- Зажгите свечу
- Избегайте сахара



методы релаксации

Смысл расслабления (релаксации) - снять физиологическое и психологическое напряжение.

- - медитация;
- - мышечная релаксация;
- - массаж;
- - баня, сауна;
- - аутогенная тренировка;
- - йога



Условия расслабления

- Спокойная обстановка: тихий уголок — дома, на природе.
- Специальная методика расслабления.
- Пассивное состояние: полное освобождение от мыслей, переживаний.
- Позвольте мыслям свободно проплывать мимо вас.
- Учение Будды: перестать творить зло, делать добро и уметь останавливать ум.
- Удобная поза (положение, в котором можно некоторое время находиться комфортно): сидя в позе кучера или барина; лежа горизонтальной плоскости.
- Регулярные занятия релаксацией





Способы саморегуляции

- *1 группа.* Упражнение на дыхание.
- 1. Колокол. На вдохе поднимается правая рука, на выдохе опускается со звуком «Бом». Затем левая; завершается упражнение поднятием и опусканием обеих рук.
- 2. «Ключевое слово»
- Выбирается слово, имя или фраза, с которыми связаны приятные воспоминания. Необходимо лечь, на вдохе произнести первую часть слова, на выдохе вторую. Н-р «Все суета».
- *2 группа.* Упражнения с напряжением мышц.
- 1. Засохшее дерево. Необходимо свернуть все мышцы, как ветки у дерева и на выдохе, со словом «ОП», развернуться, расслабив все мышцы, подпрыгнуть.
- 2. Цапля.
- *3 группа* Упражнения, связанные со словом.
- 1. Волшебный стул. Каждый член группы садится на пустой стул и хвалит себя.
- 2. Ревизия. Перевод аффективного состояния в когнитивное. Если вы чувствуете, что скоро «взорветесь», человек, вас очень сильно раздражает, начните считать окружающие вас предметы как можно точнее. Проводить ревизию в том, месте где вы сейчас находитесь.
- *4 группа.* Медитация с использованием вкусовых образов.

Техники самопомощи

- **Техника 1. «Отрезать, отрубить».**
- **Техника 2. «Лейбл или Ярлык».**
- **Техника 3. Преувеличение.**
- **Техника 4. «Признание своим ДСТОИНСТВ»**



КОНКУРС



Журнал «Обруч» (<http://www.obruch.ru>) совместно с Ассоциацией Фребель-педагогов (<http://www.npafp.ru>) объявляет о начале нового конкурса «Мой дом, мой сад, мой город».

Задача участников – создать аппликацию или конструкцию дома, детского сада, школы или даже целого города, взяв за основу двумерные (круг, квадрат, прямоугольник, треугольник) или трехмерные геометрические фигуры (куб, шар, цилиндр, пирамида). Мы приглашаем всех желающих – малышей дошкольного возраста и учеников младших классов при поддержке педагогов и учителей, мам и пап, бабушек и дедушек – принять участие в конкурсе. Победителей ждут подарки и грамоты от журнала «Обруч» и от Ассоциации Фребель-педагогов.

Поделки могут быть макетом реальных зданий. Или проектами самых невероятных строений, таких, как дом сказочного героя, детский сад мечты, воображаемый, фантастический город.

Подведение итогов будет проходить в двух номинациях:

«Аппликация». Фотографии работ в технике аппликации.

«Конструирование». Фотографии работ в технике конструирования.

Каждая работа обязательно должна сопровождаться текстовой частью, авторским описанием поделки. Если это дом – то кто в нем живет? Если детский сад – то какие в нем есть помещения? Если город – то как он называется, какие здания можно встретить, гуляя по нему?

Чем более детальной и необычной получится работа – тем серьезнее будет заявка на победу!

Авторам, чьи работы содержат несколько фотографий высокого разрешения, мы рекомендуем разместить весь визуальный материал на любом удобном файлообменнике (например, Яндекс.Диск, Облако mail.ru или Google диск) – и дать ссылку в письме-заявке, вместе с коротким описанием работы и авторскими данными.

Срок приема конкурсных работ: 1 ноября – 20 декабря 2015 г.

Адрес электронной почты для конкурсных работ, а также для вопросов, связанных с форматом и условиями конкурса, – online@obruch.ru

Не забывайте прикреплять к отправляемым материалам сведения об авторе (авторах) работы и подробный почтовый адрес, на который, в случае победы, будет отправлен комплект призов!

Краткое Положение о конкурсе

- К участию в конкурсах журнала «Обруч» допускаются все желающие.
- Участие не требует предварительной регистрации или платы.
- Участие не требует заполнения специальной формы заявки – письмо с указанием авторских данных и конкурсной работой само по себе является заявкой к участию. В теме письма необходимо указать название конкурса и номинацию.
- Приветствуются как индивидуальные, так и коллективные работы.
- Конкурсные материалы можно посылать сразу в несколько номинаций.
- По запросу, после подведения итогов, рассылаются электронные сертификаты, подтверждающие участие.

Желаем творческих успехов!

Спасибо за внимание!

Контактная информация:

Кожевникова Виктория Витальевна



Телефон:
+ 7-495-785-25-95
+7-926-311-55-39

info@npafp.ru

www.npafp.ru