

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края специальная (коррекционная)
школа-интернат станицы Старолеушковской

Доклад

«Психологическое благополучие и здоровье педагога как основа эффективности образовательного и воспитательного процесса».

Подготовила
учитель русского языка Мастер Л.В.

Профессионально-личностные деформации учителя.

- Деформация личности - это изменения, нарушающие её целостность, снижающие уровень адаптации и эффективность профессионального функционирования. У педагогов профессиональная деформация может проявляться на двух уровнях:



1. Общепедагогические деформации, характеризующие сходные изменения личности у всех, занимающихся педагогической деятельностью. В педагогическом процессе учитель воздействует на ученика авторитетом своей личности, нередко прибегая к таким примитивным, но действенным приёмам, как авторитарный стиль общения. В результате личность учителя обретает черты назидательности, излишней самоуверенности.

2. Типологические деформации вызваны слиянием личностных особенностей с соответствующими воздействиями профессиональной деятельности. Обычно это приводит к заострению отдельных черт личности до уровня их акцентированности. Одна из распространённых типологий включает две позиции: **учитель на пьедестале и учитель без пьедестала.**



Учитель-начальник.
Его пьедестал – власть.

Учитель-компьютер. Пьедестал
такого учителя – **компетентность.**

Учитель-мученик. Его пьедестал –
бесконфликтность.

Учитель-друг.
Его пьедестал – **популярность.**

Принципиально иная позиция - **учитель без пьедестала**, или партнёрская. Стоящий на этой позиции человек знает, что нет никакого, даже самого гуманного основания для утверждения своей правоты за счёт другого. Он осознаёт, что в общении позиция «Я прав» обычно подразумевает «Ты не прав». Свою задачу учителя с такой позицией видят в том, чтобы *научить детей оставаться людьми в любой жизненной ситуации*. Они готовы сообщать своим ученикам негативные оценки так же, как и позитивные, они готовы огорчаться, расстраиваться так же, как веселиться и радоваться. Их поведение не расходится со словами. *Открытую позицию* отличает отказ от ощущения собственного педагогического всеведения и непогрешимости, умение встать на точку зрения ученика, критически осмыслить собственную позицию, основанную на педагогическом оптимизме и доверии. Допускается право ребёнка на ошибку.

Синдром профессионального выгорания учителя.

- Стремление сократить или формализовать взаимодействие с другими людьми (учащимися, коллегами, родственниками, друзьями).
- Постоянное ожидание не вознаграждения от выполняемой работы, а наказания, уличения в недостаточной компетенции.
- Снижение работоспособности, продуктивности, желания работать: обычная работа становится всё тяжелее, а возможности выполнять её – всё меньше.
- Тотальное посвящение себя работе, когда работа фактически становится заменителем нормальной социальной жизни (трудоголизм).
- Непреходящее чувство усталости, астенизации, истощения.
- Частые головные боли, бессонница и нарушения сна, расстройства желудочно-кишечного тракта, изменение веса (снижение или увеличение).
- Чувство не востребованности, ощущение неспособности изменить свою судьбу, снижение уровня энтузиазма.
- Возрастание числа ролевых и эмоциональных конфликтов.
- Обида, разочарование, легко возникающие приступы гнева и раздражительности, подсознательное чувство вины.
- Общая негативная установка на жизненные перспективы.

Выделяют две стадии развития этого состояния.

Первая стадия проявляется снижением качества интеллектуальной составляющей работы: ухудшается память, наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении («никого не хочется видеть»), нарастание апатии к концу недели, повышается раздражительность, эмоциональная неустойчивость («заводится с пол-оборота»), появляются устойчивые соматические симптомы (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам, «мёртвый сон», без сновидений, увеличение числа простудных заболеваний и т.п. Эти проявления постепенно нарастают в течение трёх-десяти лет и более.

Для **второй стадии** характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению (аутизм), ему гораздо комфортнее общаться с животными и природой, чем с людьми.

1. Когда в воскресенье около полудни я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходного уже испорчен.
2. Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал(а) бы это без промедления.
3. Коллеги на работе раздражают меня. Невозможно терпеть их одни и те же разговоры.
4. То насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия ученики.
5. На протяжении последних трех месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д.
6. Коллегам (родителям, ученикам) я придумал(а) обидные прозвища (например, "идиоты"), которые использую мысленно.
7. С делами по службе я справляюсь без особого желания.
8. О моей работе мне едва ли кто-то скажет что-нибудь новое.
9. Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать ее ко всем чертям.
10. За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул бы что-нибудь новенькое.

Обработка результатов:

Уровень эмоционального выгорания оценивается в баллах.

0-1 балл - низкие оценки.

Синдром эмоционального выгорания вам не грозит.

2-6 баллов - средние оценки.

Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

7-9 баллов - высокие оценки.

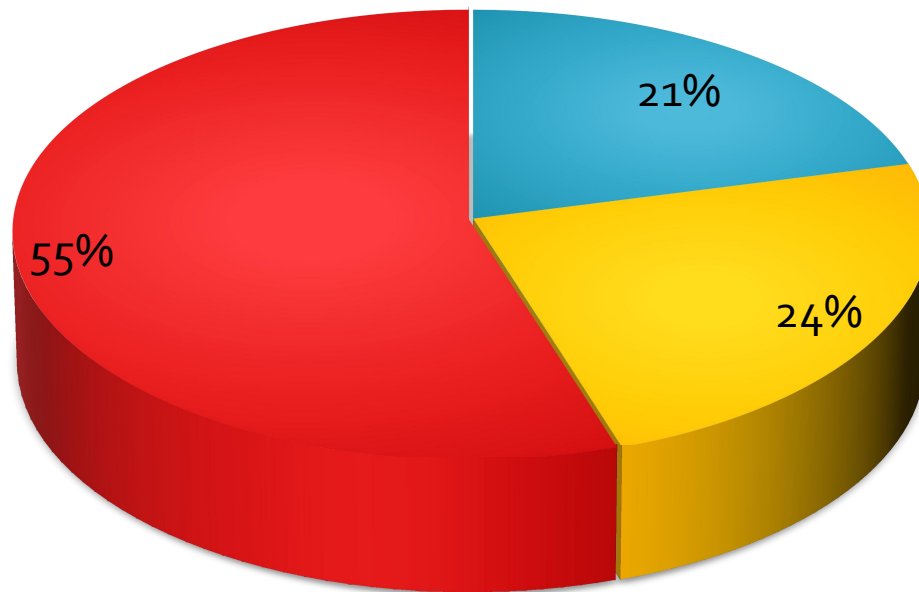
Пришло время решать: либо сменить работу, либо переменить стиль жизни.

10 баллов - критические оценки.

Положение весьма серьезное.

Диагностика уровня эмоционального выгорания В. В Бойко

- начинающееся "выгорание"
- имеющееся "выгорание"
- отсутствие "выгорания"



Симптом

«Неудовлетворенность собой».

Симптом «неудовлетворенности собой» проявляется в результате неудач или неспособностей повлиять на психотравмирующие обстоятельства. Человек обычно испытывает недовольство собой, избранной профессией, занимаемой должностью, конкретными обязанностями.

27 %

Симптом «Загнанность в клетку».

Симптом «загнанности в клетку» когда психотравмирующие обстоятельства устранить невозможно, приходит чувство безысходности.

15 %

Симптом «Редукция профессиональных обязанностей».

Симптом «редукции профессиональных обязанностей» проявляется в попытке облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат.

64 %

Симптом «Эмоциональная отстраненность».

**Симптом «эмоциональной
отстраненности».** Почти
полностью исключаются ЭМОЦИИ из
сферы профессиональной
деятельности. Человек научается
работать как бездушный автомат. В
других сферах он живет
полноценными ЭМОЦИЯМИ.

61 %

Симптом «Личностная отстраненность (деперсонализация)».

Симптом «личностной отстраненности или деперсонализации» - полная или частичная утрата интереса к субъектам профессиональной деятельности. В таких случаях «выгорание» смыкается с невротоподобными или психопатическими особенностями личности, в таком случае противопоказана профессиональная деятельность с людьми.

24 %

Рекомендации профилактического характера для снижения риска синдрома выгорания:

1. Оцените ситуацию: как изменилось за последнее время отношение к работе, если мысль о ней вызывает раздражение и усталость, пора принимать меры. И не вздумайте прятаться от реальности: «Да ничего, просто переутомилась».
2. Создать себе комфортные условия работы. Даже «милые пустячки»: фото на столе, несколько сувениров от близких людей и т.д. – помогут избавиться от формализма, свойственного многим учреждениям.
3. «Уйти в отключку», т.е. регулярно давать себе возможность расслабиться, эмоционально раскрепоститься, сделать себе что-либо приятное.
4. Уходя с работы, стараться не оставлять дела в хаотичном беспорядке: когда утром вы придёте на работу, это снова погрузит вас в состояние дискомфорта.
5. Разговаривать с людьми «по пустякам» - возможность просто поболтать на отвлечённые темы – тоже лекарство от стресса.

6. Использовать обеденный перерыв для прогулки, отдыха, разговоров на отвлечённые темы и непосредственно обед, а не подготовки к следующему уроку.
7. Избавиться от боязни ошибаться – достичь полного совершенства всё равно не получится, а пробовать разные варианты необходимо. Задайте себе вопрос: что будет, если я сделаю ошибку – случится мировая катастрофа?
8. Стать заменимыми: пусть начальник заблаговременно готовит тех, кто при необходимости сможет на достойном уровне выполнить эту же работу. Надо избавиться от иллюзии, что без вас процесс остановится. Сочетание ответственности с незаменимостью – путь к выгоранию.
9. Готовить пути отступления: как только период влюблённости в очередную работу проходит, следует подумать о потенциальной перемене, хотя бы для того, чтобы избавиться от ощущения мышеловки.
10. Синдром выгорания хорош тем, что даёт повод задуматься: на своём ли ты месте, не затормозилась ли твоя жизнь?



Спасибо за внимание!