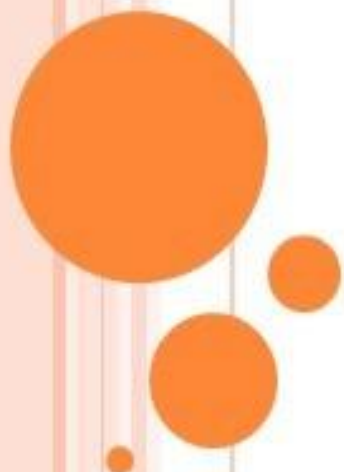


ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДЕФОРМАЦИЙ СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЯ



ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫЕ ДЕФОРМАЦИИ УЧИТЕЛЯ

- Профессиональная деформация личности - это изменение личностных черт, которые происходят во время выполнения профессиональных обязанностей и проявляется в профессиональном жаргоне, манерах поведения и физическом образе.
- Профессиональная деформация выражается в изменении отношения к другим людям — учителя становятся более авторитарными, психологи, как правило, начинают манипулировать людьми и так далее.



К профессиональным деформациям могут приводить следующие факторы:

- высокая степень ответственности за результаты профессиональной деятельности;
- боязнь ошибок и неудач;
- перегрузки, частое возникновение непредвиденных ситуаций;
- увеличение объема информации, которую необходимо усваивать;
- трудности в семье, вызванные профессиональной деятельностью



Профессиональные деформации педагога:

- авторитарность;
- демонстративность;
- доминантность;
- педагогическая агрессия;
- социальное лицемерие;
- неадекватная самооценка;
- информационная пассивность;
- некомпетентность.



СИНДРОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЯ

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

Симптомы профессионального выгорания

- Первая группа: психофизические симптомы
- Вторая группа: социально-психологические симптомы:
- Третья группа: поведенческие симптомы



ПОЗИЦИЯ УЧИТЕЛЯ КАК СТИЛЬ ПОВЕДЕНИЯ. ЕЕ ВИДЫ

АВТОРИТАРНЫЙ СТИЛЬ

- Деловые, краткие распоряжения
- Дела в группе планируются заранее во всем их объеме
- Запреты без снисхождения, с угрозой
- Определяются лишь непосредственные цели, дальние - неизвестны
- Эмоции не принимаются в расчет
- Позиция лидера - вне группы



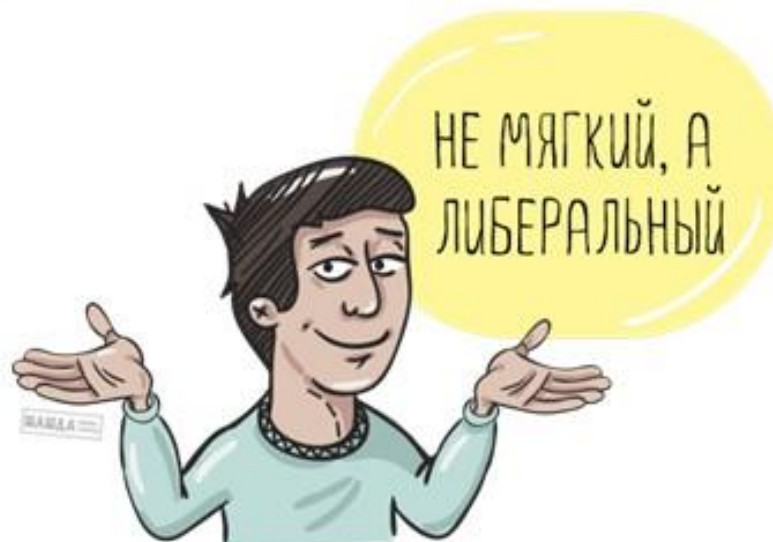
ДЕМОКРАТИЧЕСКИЙ СТИЛЬ

- Инструкция в форме предложений
- Мероприятия планируются не заранее, а в группе
- Не сухая речь, а товарищеский тон
- За реализацию предложений отвечают все
- Похвала и порицание - с советами
- Все разделы работы не только предлагаются, но и обсуждаются
- Распоряжения и запреты - с дискуссиями
- Позиция лидера - внутри группы



ПОПУСТИТЕЛЬСКИЙ СТИЛЬ

- Тон - конвенциональный
- Дела в группе идут сами собой
- Отсутствие похвалы, порицаний
- Лидер не дает указаний
- Никакого сотрудничества
- Разделы работы складываются из отдельных интересов или исходят от нового лидера
- Позиция лидера - незаметно в стороне от группы



ПРИЧИНЫ ВЫГОРАНИЯ:

- Синдром профессионального выгорания является следствием влияния на человека целого комплекса факторов. Принято выделять три группы факторов: личностные, статусно-ролевые, корпоративные (профессионально-организационные).



ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ



- **НЕ** скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- **НЕ** избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- **НЕ** позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- **НЕ** ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.



КОНКРЕТНЫЕ ПРИЕМЫ САМОПОДДЕРЖКИ

- 1. **Прием «Вечерний пересмотр событий».** Не прорабатывать пережитый опыт дня, уходить от мыслей о них, проявлять сверхактивность в работе (к примеру, работая и днём- на работе, и ночью-дома, за компьютером) крайне вредно для нас).
- 2. **Визуализация:** мысленное представление, проигрывание, видение себя в ситуации, которая еще не произошла. Человек воображает себя делающим (или имеющим) то, к чему он стремится, и — получает желаемое.
- 3. **Техника самопомощи.** «Признание своих достоинств». Помогает при излишней самокритичности.



