

## **Деформация в профессиональной деятельности педагога** (психологические аспекты и факторы, оказывающие влияние на развитие профессиональной деформации педагога)

В течение последних десятилетий, особенно острой стала проблема сохранения психического здоровья педагогов. Общеизвестно, что **профессия** педагога одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

На сегодняшний день одной из проблем нашей системы образования и воспитания является **профессиональная деформация**.

Термин профессиональная деформация личности (ДДЛ)- это деструктивные (*от деструкция- разрушение, нарушение нормальной структуры*) изменения личности в процессе выполнения деятельности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса, возникающие при многолетнем выполнении одной и той же **профессиональной деятельности**, негативно влияющие на ее продуктивность, порождающие **профессионально** нежелательные качества, изменяющие поведение человека; вызывают изменение психической структуры, качеств личности под влиянием выполнения **профессиональных обязанностей**.

Т.к. профессия педагога относится к типу «человек-человек», то для педагога, как правило, характерен частный случай профессиональной деформации – **эмоциональное выгорание** — специфический вид профессиональной деформации лиц, вынужденных во время выполнения своих обязанностей тесно общаться с людьми.

**Основной причиной** профессионального выгорания педагога является необходимость проявлять чувство заботы о воспитаннике.

### **Факторы, оказывающие влияние на развитие профессиональной деформации педагога.**

Основной фактор – это **хронический стресс** на рабочем месте, к которому приводят:

- предъявление завышенных требований и высокая рабочая нагрузка
- отсутствие или недостаток поддержки со стороны коллег и начальства
- недостаток вознаграждения за работу, как моральное, так и материальное
- невозможность влиять на принятие важных решений
- необходимость внешне проявлять эмоции, несоответствующие реальным (необходимость быть эмпатичным, вежливым улыбчивым)
- работа с тяжелыми людьми (агрессивными, с психопадоподобным поведением)
- отсутствие каких – либо интересов вне работы

- переживание несправедливости
- неудовлетворенность работой

### **Аспекты профессионального выгорания**

#### **первый:**

- ✓ начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;
- ✓ исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- ✓ возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

#### **второй:**

- ✓ возникают недоразумения с воспитанниками и родителями, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;
- ✓ неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии воспитанников — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала — это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

#### **Третий:**

- ✓ притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- ✓ такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

## **II. Диагностическая процедура**

Давайте посмотрим, какие симптомы характерны для профессиональной деформации, прислушайтесь к себе, проанализируйте свое состояние и постарайтесь определить, есть ли у вас признаки “выгорания”

Если вы нашли по два и более симптома в каждой группе, это сигнал: задумайтесь о своем физическом и психическом здоровье.

- Теперь остановитесь и проведите проверку своего состояния.

Прочитайте еще раз те симптомы, которые вы нашли у себя (на слайде)

- Нахмурены ли вы, читая эти строки?
- Чувствуете ли вы напряжение в глазах?
- Как вы сидите сейчас на стуле, расслабившись или сгорбившись?
- Напряжены ли мышцы вашего лица?

Если ваше тело неподатливо и не расслабленно, то вы в этот самый момент вызываете у себя нервное напряжение и нервную усталость.

- Что делать?

Ведь эти процессы, происходящие в человеке и выражаемые внешне в симптомах “выгорания” дают возможность нам понять, что с нами происходит и, исходя из этого решить, что делать дальше, возможно изменить профессию или постараться скорректировать проявление синдрома. А своевременно предпринятые профилактические шаги могут предотвратить, ослабить или исключить его возникновение.

***Как предотвратить деформацию в профессиональной деятельности педагога?***

**Профилактика и коррекция процесса профессиональной деформации личности педагога должна включать 4 уровня:**

1. Телесный. Занятия спортом, снятие мышечного напряжения (мышечный панцирь), усталости, головной боли, бессонницы и т.д.
2. Эмоциональный. Снятие эмоционального напряжения, снижение уровня беспокойства, тревожности, подавленности, апатии.
3. Смысловой (рациональный). Переосмысление своей профессиональной деятельности, снятие негативного отношения к своей работе, формирование/реконструкция позитивного образа учителя, улучшение самопонимания и самопринятия.
4. Поведенческий. Устранение стереотипов профессиональных действий, освоение новых более адаптивных и результативных форм поведения на работе.

**Способы преодоления профессиональных деформаций педагога:**

1. Повышение компетентности (социальной, психологической, общепедагогической, предметной).
2. Диагностика профессиональных деформаций и разработка стратегии преодоления.
3. Прохождение тренингов личностного и профессионального роста (любые ролевые игры, в том числе салонные как «Мафия»). Цель - смена социальных ролей, сброс агрессии).

4. Рефлексия профессиональной биографии и разработка альтернативных сценариев дальнейшего личностного и профессионального роста.
6. Овладение приемами, способами саморегуляции эмоционально-волевой сферы и самоанализа.
7. Использование инновационных форм и технологий обучения.
8. Проведение среди педагогов конкурсов, олимпиад, смотров профессиональных достижений.
9. Усвоение нового, "дополнительного" учебного предмета и преподавание его как факультативного.
10. Индивидуальная работа с психологом в форме консультирования, психотерапии, психокоррекции. Цель: снижение уровня агрессивности, повышение эмоциональной стабильности, диалогизация общения, адекватная самооценка, преодоление других проявлений профессиональных деформаций.

**И напоследок хочется добавить следующее:** *Меняйте стиль жизни, меняйтесь сами!*

Улучшить свою жизнь можно только через изменение отношения к ней, через восприятие её как самого ценного дара, через мудрость, радоваться каждому дню, минуте, впечатлению.

Неурядицы, жизненные противоречия – это норма жизни. Они не должны занимать в нашем сознании больше места, чем того стоят.

Хочется привести слова Уолтера Рассела: “Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме, начинают вырабатываться разрушительные токсины и в результате этого вы, начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете”.

*Нужно любить всё, что вы делаете. Или иначе, делайте то, что можете делать с любовью.*

Так гласит древняя восточная мудрость.

*“Делайте всё с радостью, делайте всё самым лучшим из известных вам способов”.*

## 23 СОВЕТА АРТ-ТЕРАПЕВТА: ИСЦЕЛЕНИЕ ТВОРЧЕСТВОМ

1. Устал – рисуй цветы.
2. Злой — рисуй линии.
3. Болит – лепи.
4. Скучно – заполни листок бумаги разными цветами.
5. Грустно – рисуй радугу.
6. Страшно – плети макраме или делай аппликации из тканей.
7. Ощущаешь тревогу – сделай куклу-мотанку.
8. При возмущении – рвите бумагу на мелкие кусочки.
9. Чувствуешь беспокойство – складывай оригами.
10. Хочешь расслабиться – рисуй узоры.
11. Важно вспомнить – рисуй лабиринты.
12. Ощущаешь неудовольствие – сделай копию картины.
13. Чувствуешь отчаяние – рисуй дороги.
14. Надо что-то понять — нарисуй мандалы.
15. Надо быстро восстановить силы – рисуй пейзажи.
16. Хочешь понять свои чувства – рисуй автопортрет.
17. Важно запомнить состояние — рисуй цветочные пятна.
18. Если надо систематизировать мысли – рисуй соты или квадраты.
19. Хочешь разобраться в себе и своих желаниях – сделай коллаж.
20. Важно сконцентрироваться на мыслях – рисуй точками.
21. Для поиска оптимального выхода из ситуации – рисуй волны и круги.
22. Чувствуешь что «застрял» и надо двигаться дальше – рисуй спирали.
23. Хочешь сконцентрироваться на цели – рисуй сетки и мишени.

### **8 привычек Счастливых людей**

Большинство людей счастливы настолько, насколько они решили быть счастливыми.

Никто не становится счастливым случайно. Это определенная жизненная позиция, над которой вначале нужно работать, а затем она начинает работать на тебя. Главное, с чего нужно начать – это способности к восстановлению. Психологи считают, что именно она — антоним депрессии. Это своего рода оружие против неизбежных падений в жизни каждого человека. Японская поговорка гласит: «Упади семь раз, встань восемь».