



ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА: КАК ЕГО СОХРАНИТЬ И УКРЕПИТЬ

Выполнила:

Смоленова А.М.

Педагог-психолог

МБДОУ «ЦРР-детский сад №3»



Повышенные требования со стороны общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе ;

Высокая эмоциональная загруженность;

Нагрузка на психоэмоциональную сферу: эмоционально насыщенная деятельность, постоянная концентрация внимания.

Увеличение нервно-психического напряжения человека, невротические расстройства, психосоматические заболевания, агрессия и аутоагрессия, как следствия продолжительного нервно-психического напряжения;

Эмоциональное выгорание с увеличением трудового стажа

Психологически напряженные педагогические ситуации

взаимодействия с воспитанниками, связанные с нарушением дисциплины, конфликтными ситуациями между детьми;

взаимоотношения с коллегами и администрацией, основанные на расхождении во мнениях, взглядах, оценках ситуаций, перегруженность общественными делами, распределение и объем педагогической нагрузки, усиление контроля за выполняемой деятельностью, непродуманные требования и новации;

взаимодействия с родителями воспитанников, вызванные расхождением в оценке ребенка педагогом и родителями, снижением внимания со стороны родителей к воспитанию детей, индивидуальной конфликтностью и тревожностью родителей.

низкий социально-психологический статус профессии педагога, разочарование собой и выбранной профессией, конкретной должностью, местом работы, неудовлетворительная заработная плата и недостаточное общественное признание результатов педагогической деятельности

- 
- **СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ (СЭВ)** - это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов
 - Эмоциональному выгоранию в образовании подвержены люди старше 35-40 лет: снижается энтузиазм, пропадает в глазах блеск, нарастают негативизм и усталость

Чувства:

Предпосылки и особенности СЭВ

Мысли:

Действия:

подавленность,
незащищенность,
отсутствие желаний,

**страх ошибок, страх
неопределенных
неконтролируемых**

ситуаций, страх
показаться

недостаточно сильным,
недостаточно
совершенным

о несправедливости
действий в отношении
себя, незаслуженности
своего положения в

**обществе,
недостаточной**

оцененности

окружающими

собственных трудовых
усилий, о собственном
несовершенстве

критика в отношении
окружающих и самого

**себя, стремление быть
замеченным или,
наоборот, незаметным,**

стремление все делать
очень хорошо или
совсем не стараться

1. *Сниженное чувство собственного достоинства* **Внутренние факторы формирования СЭВ**

Стрессогенные ситуации социального сравнения.

2. *Внешнее проявление: неудовлетворенность своим статусом, плохо сформированное раздражение в адрес более успешных людей.*
Склонность к интроверсии, направленность интересов на свой внутренний мир

Последствия: трудоголизм, высокая мотивация успеха вплоть до

Внешнее проявление: эмоциональная закрытость, формализация контактов.

Последствия: сильная тревога вплоть до агрессии, низкая жизненная лабильность и гибкость, профессиональная дезадаптация, психосоматические заболевания.

Внешние факторы формирования СЭВ

Специфика профессиональной педагогической деятельности:

высокая эмоциональная загруженность и наличие большого числа эмоциогенных факторов, необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная ответственность за жизнь и здоровье вверенных детей.

Орга

неблагополучная психологическая атмосфера в педагогическом коллективе, однополый состав коллектива, наличие конфликтов по вертикали и горизонтали, неэффективный стиль руководства, нервная обстановка, отсутствие сплоченного социального окружения, которое могло бы оказать

полле

Работа в условиях временного дефицита, профессиональная рутин

Социокультурные факторы формирования СЭВ

Повышение уровня эмоционального выгорания в условиях социально-экономической нестабильности.

Современные социальные условия и частые негативные программирования - депрессогенные факторы

Симптомы эмоционального выгорания

- психосоматические недомогания (усталость, утомления, снижение активности, бессонницы, желудочно-кишечные расстройства и т.д.);
 - напряженность в отношении к людям;
 - негативное отношение к самой работе;
 - скудность репертуара рабочих действий;
- заниженная самооценка, негативное восприятие себя, жизни, перспектив;
- агрессивные чувства (раздражительность, напряженность, тревожность, беспокойство, гнев);
- эмоциональное истощение, упадническое настроение и связанные с ним эмоции: цинизм, пессимизм, чувство безнадежности, апатия, депрессия, чувство бессмысленности;
 - частая раздражительность;
 - переживание чувства вины.

Проявление деформированности личности педагога профдеятельностью

Деформации
общепедагогические:
назидательность,
самоуверенность, догматичность
взглядов, отсутствие гибкости и т.
п.

Типологические деформации,
вызванные слиянием личностных
особенностей и структурами
строения педагогической
деятельности: коммуникатор,
организатор, просветитель,
предметник

Специфические деформации
(предметные) обусловлены
спецификой работы педагога

Индивидуальные деформации,
определяющиеся изменениями,
которые происходят в структуре
личности и внешне не связаны с
процессом педагогической
деятельности, что обусловлено
личностной направленностью
педагога.

Тест СЭВ

Вам предложены утверждения, с которыми Вы согласны (да), не согласны (нет), они верны в некоторых случаях (иногда).

1. **Меня тяготит педагогическая деятельность.**
2. **У меня нет желания общаться после работы.**
3. **У меня в группе есть "плохие" дети.**
4. **Если есть настроение - проявлю соучастие и сочувствие к ребенку, если нет настроения - не считаю это необходимым.**
5. **Желая упростить решение профессиональных задач, я могу упростить обязанности, требующие эмоциональных затрат.**

"да"- 3 очка,
"иногда"-2 очка,
"нет"- 1 очко.

Интерпретация:

5-8 очков - Вы не подвержены синдрому эмоционального выгорания;

9-12 очков - идет формирование профессиональных деформаций в виде эмоционального выгорания;

13-15 очков - идет развитие синдрома эмоционального выгорания

Рекомендации для профилактики и устранения СЭВ

- Непрерывное психолого-педагогическое образование педагога, повышение его квалификации
- Со стороны администрации - система поощрений, использование методов психологической разгрузки, релаксации прямо на работе
- Овладение умениями и навыками саморегуляции, приемами аутогенной тренировки; овладение техникой позитивного мышления
- Разделение профессиональной деятельности и частной жизни
- Определение краткосрочных и долгосрочных целей
- Контроль эмоций, возникающих после завершения намеченной работы
- Поддержание хорошей спортивной формы