

*Профилактика
профессиональных
деформаций в деятельности
педагога*

**Панова Н.В., к.п.н., доцент
СПб АППО**

<http://panovanina.ucoz.ru/>

- Лучшие умы человечества издавна придавали феномену счастья наивысший статус.
- "Стремление к счастью – это стремление стремлений" – Л. Фейербах.

Энтропия для человека и организации



- Отрицательные эмоции, такие как страх, беспокойство или скука, создают в нашем сознании «психическую энтропию».
- Счастье, сила или бодрость, чувство исполнения предназначения характеризуют состояние «психической негэнтропии»

ПРОФЕССИЯ



**СОЦИАЛЬНЫЙ
СТАТУС**

**ЗА
ВОЗНАГРАЖДЕНИ**

**СПЕЦИАЛЬНАЯ
ПОДГОТОВКА**

**ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛЕЗНАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

ОГРАНИЧЕННЫЙ ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ошибки выбора

профессии

Увлечение только внешней
стороной профессии без учета

ее минусов
Выбор профессии из
соображения ее

престижности.

Под влиянием окружения без
учета собственных желаний.

Отождествление учебного
предмета с профессией.

**Перенос позитивного
отношения к человеку,
представителю этой профессии,
на саму профессию.**

Смысл профессионального труда

- Зависит от выбранной общей жизненной стратегии
- «жизнь как предисловие»;
- «жизнь как творчество»;
- «жизнь как достижение»;
- «жизнь по правилам»;
- «жизнь как сон»;
- «жизнь-трата времени»;
- «жизнь — против жизни».
- /Дружинин В.Н., 2000/ **основные варианты жизни - жизненные стили:**

Основные причины добровольного ухода людей с работы

Отсутствие надлежащей заработной платы

- Отсутствие перспектив роста.
- Неприемлемые методы управления.
- Психологическое давление.
- Некомфортное рабочее место.
- Ненадёжный работодатель.

В течение двух с половиной десятилетий нашей основной задачей было

- изучение опыта Запада в области психотерапии и
- Востока в области традиционных духовных практик.

Нарушение равновесия

- **«синдром Кароши»**, обозначающий смерть от переутомления на рабочем месте.
- **«дауншифтинг»** обозначает обратное явление – переход с высокооплачиваемой работы, но связанной с постоянными стрессами и выгоранием, на низкооплачиваемую работу, но спокойную, не требующую колоссального напряжения сил. Дауншифтинг представляется его последователям протестом против идеалов и приверженность к нему оправдывается рядом серьёзных недостатков, присущих последнему – главным образом, отрицанием необходимости развития человека как личности.

Проблемы в настоящем

- недостаточные усиления открытости
- социальная ориентация образования,
- индивидуально-креативное начало,
- рост педагогов-профессионалов, перешагнувших возраст сороколетия,
- поиск резервов

Несогласованность действий различных социальных институтов

- семья,
- СМИ,
- культура,
- педагогические коллективы,
- правоохранительные органы,
- молодежные объединения и пр.
- решение задач профилактики и предупреждения особого рода дефектов, характеризуемых нами как дефекты социализации

Профессиональная деформация -

это психологические изменения,
которые начинают негативно
влиять на профессиональную
деятельность и психологическую
структуру личности.

Влияние на возникновение профессиональной деформации оказывают:

- специфика ближайшего окружения, с которым вынужден иметь дело профессионал,
- специфика деятельности,
- разделение труда и все более узкая специализация.

Виды деформации:

- **Должностная деформация** (появляется стремление к подавлению другого человека, нетерпимость к иному мнению, исчезает умение видеть свои ошибки, самокритичность, возникает уверенность, что собственное мнение единственно правильное).
- **Адаптивная деформация** (формируется высокий уровень конформизма, безоговорочно перенимаются принятые в организации модели поведения).
- **Изменения личностных качеств** (властность, низкая эмоциональность, жесткость).
- **Профессиональная деградация** (личность меняет нравственные ориентиры, становится профессионально несостоятельной).

Фазы стресса

Основная причина –
это несоответствие
между требованиями,
предъявляемыми к
работнику, и его
реальными
ВОЗМОЖНОСТЯМИ

«Напряжение»

- Переживание психотравмирующих обстоятельств
- Неудовлетворенность собой
- «Загнанность в клетку»
- Тревога и депрессия

«Резистенция»

- Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование
- Эмоционально-нравственная дезориентация
- Расширение сферы экономии эмоций
- Редукция профессиональных обязанностей

«Истощение»

- Эмоциональный дефицит
- Эмоциональная отстраненность
- Личностная отстраненность
(деперсонализация)
- Психосоматические и психовегетативные нарушения



Мы видим широкий спектр причинно-следственных факторов, влияющих на возникновение неврозов у детей. Распределение больных на приеме по диагнозам было следующим:

- неврастения - 50%;
- невроз страха - 23%;
- невроз навязчивых состояний - 15%;
- истерический невроз - 12%.

***Большая роль в
борьбе с
деформациями
принадлежит
самому
человеку***



Первая помощь при остром стрессе

- Противострессовое дыхание
- Минутная релаксация
- Остаться наедине со своими мыслями
- Расслабление
- Заняться любой деятельностью
- Включите успокаивающую музыку
- Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ деформации?

- Прежде всего, признать, что они есть.
Не защищаться от своих собственных трудных состояний при помощи ухода в активность.
Помните: блокирование своих чувств могут замедлить процесс вашего восстановления.
Необходима физическая и эмоциональная поддержка от других людей.
Для профессионала при этом уместна и полезна работа с коучем.
Найти возможность побыть одному.

ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ при профессиональной деформации

- 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, уйдут сами по себе.

Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.

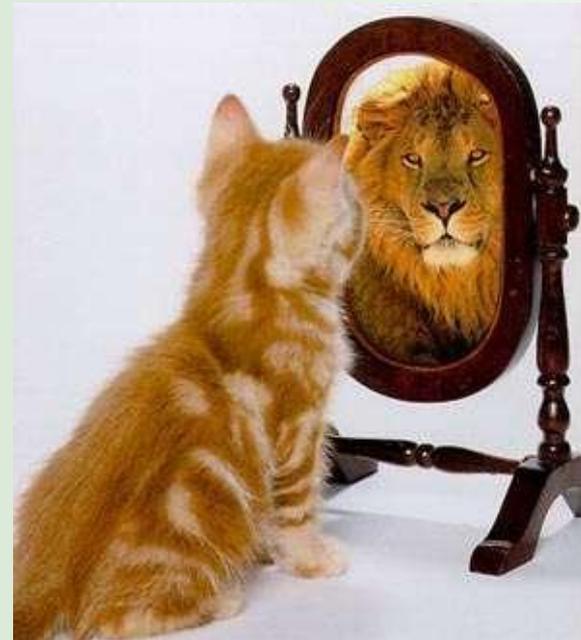
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

- НЕ ожидайте, что тяжелые состояния, уйдут сами по себе.

Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.

- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.



ОСНОВНЫЕ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ

- ✓ когнитивно-поведенческая терапия
- ✓ Арт-терапия
- ✓ игра
- ✓ ролевое моделирование
- ✓ психодрама
- ✓ танцевальная терапия
- ✓ метод саморегуляции

БЛОКИ АНТИКРИЗИСНОГО ПЛАНА

- **Организационный**
(порядок действий, ответственный)
- **Методический**
(определение критериев эффективности, составление памяток, инструкций и т.п.)
- **Ресурсный**
(материально-технические, кадровые возможности)

*Уровень философской, общенаучной,
конкретно-научной методологии*

- социокультурный смысл,
- системно-структурное соответствие,
- повышение познавательной самостоятельности,
- рост специалиста

Методологическая рефлексия

- рефлексия собственной практики педагога позволяет развить потребность в творческом мышлении
- способность реализовывать на индивидуально-личностном уровне
- происходит двусторонний процесс: направленный вовне и обращенный на самого себя

Пирамида иерархии потребностей по Маслоу



Счастье – цель целей

"Высшее благо – это счастье" – Аристотель.

- На самом деле нам не нужны богатство, здоровье или слава сами по себе.
- Они нужны нам лишь потому, что мы надеемся, что они сделают нас счастливыми.
- К счастью мы стремимся не потому, что оно нам что-то даст, а ради него самого.
- Если счастье действительно является целью нашей жизни, то что мы о нем знаем?

