



Шевцова Т.Н.  
Учитель МОУ  
«СОШ №2 г.  
Ершова»

**Уровень профессиональной компетентности и профессионализма.** Необходимой составляющей

профессионализма является профессиональная компетентность.

**Профессиональная компетентность** рассматривается как

- характеристика качества подготовки специалиста,
- характеристика потенциала эффективности трудовой деятельности

# ВИДЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ

- 1. **Специальная**, или **деятельностная** профкомпетентность характеризует владение деятельностью на высоком профессиональном уровне и включает не только наличие специальных *знаний*, но и *умение* применить их на практике.
- 
- 2. **Социальная** профкомпетентность характеризует владение способами *совместной* профессиональной деятельности и *сотрудничества*, принятыми в профессиональном сообществе приемами профессионального общения.
- 
- 3. **Личностная** профкомпетентность характеризует владение способами *самовыражения* и *саморазвития*, средствами противостояния профессиональной деформации. Сюда же относят способность специалиста *планировать* свою профессиональную деятельность, самостоятельно принимать решения, видеть проблему.
- 
- 4. **Индивидуальная** профкомпетентность характеризует владение приемами саморегуляции, готовность к профессиональному росту, неподверженность профессиональному старению, наличие устойчивой профессиональной мотивации.

- Понятие «профессионализм» является более широким, чем понятие «профессиональная компетентность».
- Быть профессионалом – это не только *знать*, как делать, но и *уметь* эти знания *реализовывать*, добиваясь необходимого *результата*.
- Важна и *результативность* деятельности, и соотношение ее с затратами (психологическими, физиологическими и др.), то есть при оценке профессионализма важно учитывать **эффективность профессиональной деятельности**  
[Дружипов, 2001]

# Стадии развития профессионализма:

- а) стадию *допрофессионализма*, когда человек уже работает, но не обладает полным набором качеств настоящего профессионала, да и результативность его деятельности недостаточно высока;
- б) стадию *собственно профессионализма*, когда человек становится профессионалом, демонстрирует стабильно высокие результаты; эта стадия включает в себя совокупность последовательно сменяемых фаз, каждая из которых характеризуется показателями, отвечающими требованиям определенных *внутренних* и *внешних* критериев;
- в) стадию *суперпрофессионализма*, или *мастерства*, соответствующую приближению к «акме» – вершине профессиональных достижений;
- г) стадию *«ослепрофессионализма»* (человек может оказаться «профессионалом в прошлом», «экспрофессионалом», а может оказаться советчиком, учителем, наставником для других специалистов).

# Возраст, педагогический стаж и особенности профессионально-педагогической деятельности

**Первые 5 лет** — это время адаптации выпускника вуза к условиям работы в школе.

**11—15 лет** – период «педагогического кризиса».

**16—20 лет** - связаны со вступлением в так называемый кризис «середины жизни».

**21—25 лет** – период наиболее высоких результатов труда учителя.

**Более 25 лет** - биологическое и профессиональное старение

## Самооценка педагога.

- **Заниженная самооценка** проявляется в повышенной тревожности, скрытой боязни отрицательного мнения о себе.
- **Высокая самооценка** проявляется в том, что педагог руководствуется своими принципами независимо от мнения окружающих о себе.

## • **Эмоциональное состояние педагогов**

В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное выгорание. Возникновение данного понятия связано с исследованием различных феноменов и проблем профессионализации и рассматривается в контексте здоровья профессионалов.



# Причины возникновения профессионального выгорания

- физические и нервно – психические нагрузки;
- Повышенное чувство ответственности
- Нарушение привычного, размеренного хода школьной жизни (непродуманность некоторых нововведений, излишняя отчётность и т. д.).

# Три основные стадии профессионального выгорания

- **На первой стадии** происходят изменения на уровне произвольного поведения: забывание травмирующих моментов жизни, «провалы памяти» (например, специалист не помнит, внесена ли необходимая запись в документацию или нет, задан ли планируемый вопрос и какой получен ответ), сбои в выполнении двигательных действий и т.д. (Время формирования: от трех до пяти лет)

**На второй стадии** наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется видеть тех, с кем специалист работает по роду деятельности», появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели: головные боли по вечерам; «мертвый сон, без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность. Время формирования данной стадии в среднем от пяти до пятнадцати лет.

**Третья стадия** — собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, оцепенение, ощущение постоянного отсутствия сил. Стадия может формироваться от десяти до двадцати лет.

## ***Естественные способы регуляции организма***

Длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое.

### ***Саморегуляция***

Воздействие человека на самого себя с помощью **слов, мысленных образов, управление мышечным тонусом и дыханием.**

## **Попробуйте задать себе вопросы:**

- *Что помогает вам поднять настроение, переключиться?*
- *Что я могу использовать из вышеперечисленного?*
- *Мысленно, а лучше на бумаге, составьте перечень этих способов.*
- *Подумайте, какие из них вы можете использовать сознательно, когда чувствуете высокую напряженность или усталость.*

## Приемы регуляции организма:

- — смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (богу, вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

# Упражнения для снятия напряжения в 12 точках тела

Плавно вращать глазами – дважды в одном направлении, а затем дважды в другом.

Зафиксировать внимание на отдалённом предмете, а затем переключить его на предмет, расположенный поблизости.

Нахмуриться, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабиться.

После этого широко зевнуть несколько раз.

Расслабить шею, сначала покачав головой, а затем покрутив её из стороны в сторону.

Поднять плечи до уровня ушей и медленно опустить.

Расслабить запястья и поводить ими.

Сжать и расжать кулаки, расслабляя кисти рук.

Затем сделать три глубоких вдоха, мягко прогнуться в позвоночнике вперёд-назад и из стороны в сторону.

Напрячь и расслабить ягодицы,, а затем икры ног.

Покружить ступнями, чтобы расслабить лодыжки.

Сжать пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх.

Повторить эти упражнения 3 раза.

**Школе нужен нестареющей учитель —**  
тот, который сохранил к зрелости черты  
молодости, помноженные на опыт и мудрость.  
Непрерывное самообразование и образование  
являются факторами молодости, если они  
опираются на самодиагностику, предполагают  
постановку новых задач на различных этапах  
трудовой  
деятельности.

**Профессиональное долголетие  
учителя в его руках.**

