

Выписка
из протокола заседания педагогического совета по теме
«Факторы риска профессиональной деформации педагога.
Причины «выгорания»».

от 15 апреля 2022 года

№ 5

Общее количество членов педагогического совета: 20

Присутствовали: 20

Председатель - О.Б. Худякова, директор

Секретарь – А.А. Богодухова - заместитель директора по УВР

ПОВЕСТКА:

1. Профессиональная деформация. Что это? (Зам.директора по УВР - А.А. Богодухова)
2. Признаки профессиональных деформаций педагога и приемы саморегуляции неблагоприятных психологических состояний. Экспресс – диагностика «Психологическая активность» (учитель биологии - Богодухова Г.Н.)
3. Профилактика профессиональной деформации и синдрома эмоционального выгорания (Директор школы – О.Б. Худякова):
 - Активизирующие приемы и методы профилактики профессиональной деформации личности педагога (Руководители ШМО- А.И. Сизикова, С.М. Кущенко, С.С. Куйдина, А.А. Щербакова и Е.А. Дорожкова)

ХОД ЗАСЕДАНИЯ

1. СЛУШАЛИ: Зам.директора по УВР - А.А. Богодухову. Александра Александровна рассказала о том, что такое **профессиональная деформация** – это нарушение целостности личности, ее неустойчивость и дезадаптация в эмоционально-волевой сфере. Профессиональная деформация педагога практически всегда сопровождается **синдромом эмоционального выгорания**.

Под синдромом “психологического или эмоционального выгорания” понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы. Этот синдром включает в себя три основные составляющие: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений. Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой. Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда. Редукция профессиональных достижений – это возникновение у чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

Профессия педагога является одной из наиболее деформирующих личность человека и деятеля. Развитию профессиональных деформаций личности педагога также способствуют репродуктивное обучение и авторитарная позиция воспитателя. Многих педагогов отличает поучающая манера речи. В определенной мере полезная в образовательном учреждении, она не всегда бывает уместна в сфере личных отношений. Авторитарность типична для многих воспитателей, поскольку он должен четко управлять детским коллек-

тивом. Необходимость “держать в руках” группу детей формирует в характере педагога излишнюю властность и категоричность.

Педагогической деформации способствует и тот факт, что педагогический коллектив любого образовательного учреждения составляют в основном женщины, которые усвоили и пропагандируют мужскую (исторически сложившуюся) систему образования и воспитания, которая почти исключительно связана со словесными (вербальными) формами воздействия на детей и мужскими формами поведения (агрессивностью, властностью и т.п.).

Высокий уровень внутриличностных конфликтов у педагогов связан также с необходимостью соответствовать высокому уровню социальных ожиданий окружающих, с перенапряжением физических сил, необходимых для выполнения профессиональных обязанностей.

2. СЛУШАЛИ: учителя биологии Г.Н. Богодухову. Галина Николаевна подробно рассказала о факторах, усиливающих влияние профессии на личность педагога, а так же о признаках профессиональных деформаций.

Факторы: а) социальное старение, б) нравственно-этическое старение, в) профессиональное старение:

Далее Галина Николаевна дала краткую характеристику деформаций педагогов: 1) *Авторитарность*; 2) *Демонстративность*; 3) *Доминантность*; 4) *Педагогическая агрессия*; 5) *Социальное лицемерие*; 6) *Педагогическая индифферентность*; 7) *Выученная беспомощность*; 8) *Неадекватная самооценка*; 9) *Поведенческий трансфер*; 10) *Педагогический догматизм*; 11) *Рольевой экспансионизм*; 12) *Дидактичность*; 13) *Информационная пассивность*; 14) *Консерватизм*; 15) *Монологизм*; 16) *Формализм*; 17) *Некомпетентность*.

3. СЛУШАЛИ: Директора школы О.Б. Худякову. Оксана Борисовна рассказала о комплексной профилактики и коррекции процесса профессиональной деформации личности педагога, которая включает 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.

В этом же вопросе, разобрали активизирующие приемы и методы профилактики профессиональной деформации личности педагога.

После чего педагогами на практике были освоены многие двигательные упражнения и танцы, которые позволили снять эмоциональное напряжение и помогли легко устанавливать контакт с другими членами группы. (Упражнение проводила Сизикова А.И.)

Еще одно интересное упражнение провела Куценко С.М. Большое значение для преодоления профессиональных деформаций имеют короткие тексты формул. Например: : «Я могу...», «Я верю в то, что...». Формулу

необходимо повторять несколько раз. Проговаривание формулы должно сопровождаться состоянием сосредоточенности и концентрации воли.

Перевоплощение в животное, явление природы связаны с действием децентрации. Педагоги, таким образом, смещают центр ситуации с себя и переносят его во внешнюю среду, избавляясь от эмоционально отрицательного состояния.(Упражнение провела Куйдина С.С.)

Музыкально-медитативные упражнения дадут возможность припомнить травмирующие жизненные ситуации и отреагировать их с помощью музыки. Слушая музыкальные произведения, педагоги «раскодируют» мысли и чувства, заложенные композитором. Включение в занятия исполнения специально созданных формул музыкального самовнушения (психологической устойчивости, защиты от негативных мыслей, позитивной самооценки) способствует гармонизации внутреннего мира.(Упражнение проводили Дорожкова Е.А. и Щербакова А.А.)

И в завершении учителям были предложены некоторые способы релаксации.

Решение

1. Разработать мероприятия по профилактике профессиональных деформаций педагогов с проведением тренингов, упражнений ориентированных на формирование личностных ресурсов стрессоустойчивости и повышение мотиваций на дальнейшую практическую работу по профилактике выгорания и включить в план работы школы на 2022/23 учебный год.

2. Включить в план работы школы и профсоюзной организации мероприятия по повышению значимости и престижности труда педагогов через: обеспечение благоприятной психологической атмосферы в коллективе, использование системы поощрений, обеспечение условий для создания ситуации успеха и эмоциональной включенности сотрудников в образовательную и социальную деятельность.

3. Составить карту участия педагогов в конкурсном движении, проектах разнообразной направленности для профилактики профессиональной деформации.

4. Использовать в своей работе предложенные способы релаксации.

Председатель:

О.Б. Худякова

Секретарь:

А.А. Богодухова