Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Усть - Удинский районный Дом детского творчества

**Методическая разработка**

**Профессиональная деформация педагога. Причины**

подготовил методист

 по учебной работе

Красотенко О.В.

**1.**     Среди преподавателей бытует выражение "педагог - это не профессия, а образ жизни". Чаще всего это означает, что не только на работе, но и дома преподаватель остается педагогом, то есть, оценивает, поучает, наставляет всех домашних и родных. И это верный симптом того, что в психологии называется "профессиональной деформацией личности".

Основная причина синдрома выгорания - это несоответствие между личностью и работой. Одна из самых частых причин профессиональной деформации, как утверждают специалисты, - это специфика ближайшего окружения, с которым вынужден иметь[общение](http://psyera.ru/4322/obshchenie)специалист-профессионал, а также специфика его деятельности. Кроме того, причиной может быть особенность отношения педагога к своей деятельности, а не количество работы. Другой не менее важной причиной профессиональной деформации является разделение труда и все более узкая специализация профессионалов. Ежедневная работа, на протяжении многих лет, по решению типовых задач совершенствует не только профессиональные знания, но и формирует профессиональные [привычки](http://psyera.ru/privychki-i-povedenie-926.htm), стереотипы, определяет стиль мышления и [стили общения](http://psyera.ru/stili-obshcheniya-1677.htm). Основная причина синдрома выгорания - это несоответствие между личностью и работой.

   Факторами, усиливающими влияние профессии на личность педагога являются: изменение мотивации трудовой деятельности; возникающие стереотипы мышления, поведения, деятельности; эмоциональная напряженность профессионального труда (появляется раздражительность, тревожность, нервные срывы и др.)

монотонность, однообразие, жестко структурированный характер труда; утрата перспектив профессионального роста; снижение уровня интеллекта специалиста; различные акцентуации характера личности, вплетающиеся в ткань индивидуального стиля деятельности, а также возрастные изменения, связанные со старением:

а) социальное старение;

б) нравственно-этическое старение;

в) профессиональное старение.

     Профессия педагога является одной из наиболее деформирующих

личность человека и деятеля. Развитию профессиональных деформаций личности педагога также способствуют репродуктивное обучение и авторитарная позиция воспитателя. Основными показателями этих деформаций считается безапеляционность педагогов, их консервативность, закрытость в общении, оценочность суждений, которые, как правило, становятся чертами характера. 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 коллективом. Необходимость “держать в руках” группу детей формирует в характере педагога излишнюю властность и категоричность, навязывание своего образа “Я” воспитанникам и окружающим взрослым, которые способствуют подавлению чувства юмора, стремление к власти над детьми и людьми вообще.

   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, жестокостью и т.п.). Использование мужского языка и образцов поведения приводит к тому, что педагоги-женщины утрачивают женскую идентичность, что отрицательно влияет как на самих воспитателей, так и на половую самоидентификацию детей.

    Высокий уровень внутриличностных конфликтов у педагогов связан также с необходимостью соответствовать высокому уровню социальных ожиданий окружающих, со стрессогенностью профессии, с перенапряжением физических сил, необходимых для выполнения профессиональных обязанностей. С увеличением стажа работы и возраста педагога, возрастанием педагогической нагрузки неизбежно происходит накопление усталости, нарастание тревожных переживаний, снижение настроения, вегето-сосудистые расстройства и поведенческие срывы. Эти проявления лежат в основе психологического феномена синдрома хронической усталости и синдрома эмоционального выгорания.

   Как же проявляется профессиональная деформация? Чаще всего встречается *статусная деформация*, когда педагог не ограничивает свои властные полномочия, у него появляется стремление к подавлению другого человека, нетерпимость к иному мнению, исчезает умение видеть свои ошибки, самокритичность, возникает уверенность, что собственное мнение единственно правильное.

   При *адаптивной деформации* происходит пассивное приспособление личности педагога к конкретным условиям педагогической деятельности, в результате у него формируется высокий уровень конформизма, он перенимает безоговорочно принятые в профессиональной среде модели поведения.

    При более глубоком уровне деформации у педагога появляются значительные и иногда носящие ярко выраженный негативный [характер](http://psyera.ru/harakter-852.htm)изменения личностных качеств, в том числе властность, низкая эмоциональность, жесткость.

     При крайней степени профессиональной деформации, которую называют уже *профессиональной деградацией*, [личность](http://psyera.ru/4318/lichnost)меняет нравственные ценностные ориентиры, становится профессионально несостоятельной.

Так как личность человека достаточно целостная и устойчивая структура, то она ищет своеобразные пути защиты от деформации. Одним из способов такой психологической защиты является синдром "эмоционального выгорания".

   **2. Профилактика профессиональной деформации педагога**

    Профилактика профессиональной деформации педагога является одной из наиболее важных задач.

   Первыми признаками являются переутомление, неспособность сконцентрировать свое внимание. Работоспособность педагога падает, особенно это ужасно для нас, людей, работающих с детьми. Раздражительность, чувство тревоги  передается детям. Методов, которые помогут уберечься от выгорания и профессиональной деформации немало.

   Прежде всего, нужно научиться уважать свои желания и потребности. Быть уверенным, что тебя любят таким, какой ты есть и не благодаря успехам. Стараться не зависеть от одобрения окружающих. Рациональная организация времени, совмещение работы с отдыхом, своевременное переключение на другие виды деятельности, реализация себя одновременно в нескольких направлениях — вот что нужно для профилактики профессионального выгорания и профессиональной деформации педагога. Важно выяснить стресс — факторы, потому что лучше предупредить, чем потом доводить ситуацию до стресса. Найти факторы, обусловливающие возникновение такого состояния, проанализировать ситуацию. Нужно учиться использовать свое время, не позволять времени использовать нас, оставлять свободное время в своем рабочем расписании. Стараться не забывать приятных моментов, определиться и со временем для семейного отдыха.

       Какие же приемы можно использовать для профилактики профессионального выгорания и профессиональной деформации?

- Не давать негативным мыслям овладеть нами.
- Анализировать ситуации, которые нас беспокоят, найти в них что-то положительное.
- Вспомнить все хорошее и приятное, что произошло.
- Изменить привычные способы действий: маршрут к месту работы, формы проведения занятий, семинаров, педсоветов, взаимодействия с детьми и т.д.
- Подружиться с юмором, посмотреть кинокомедии.
- Обратиться с просьбой к администрации — скорректировать расписание так, чтобы было свободное время для отдыха.
-Уметь  принимать помощь.

Среди эффективных техник профилактики деформации  выделяют такие:

- Анализ собственной профессиональной ситуации.
- Развитие умения управлять собственным временем.
- Сознательная организация досуга.
- Создание группы социальной поддержки.
-         Использование отдыха от работы и других нагрузок.