**Профессиональная деформация педагога, как следствие профессиональных дефицитов. Способы профилактики.**

(выступление на методическом совете 02.04.25)

*Данилова Е.В.,*

*рук. РМО педагогов-психологов*

*Новосергиевский РОО*

 **Профессиональные дефициты педагога** — это нехватка знаний, навыков или умений, необходимых для успешного выполнения задач. Они могут быть связаны с новыми технологиями, изменениями в образовательных стандартах или индивидуальными потребностями учеников.

 Некоторые виды профессиональных дефицитов педагога:

* **Предметные дефициты**. Учитель недостаточно хорошо знает содержание своего предмета или не умеет интересно и доступно объяснять материал.
* **Методические дефициты**. У педагога нет навыков организации учебного процесса: он не знает, как правильно определить цели и задачи урока, составить план урока, выбрать эффективные методы и формы обучения, оценить знания учащихся.
* **Психолого-педагогические дефициты**. Проявляются в неумении учителя находить подход к ученикам и учитывать их индивидуальные особенности.
* **Коммуникативные дефициты**. Связаны с проблемами в общении учителя с учениками, родителями и коллегами.

 Рассмотрим **психолого-педагогическую компетентость учителя**, как способ снятия профессионального дефицита.

 **Психолого-педагогическая компетентность учителя** — это система профессиональных знаний, умений и навыков, а также совокупность качеств личности педагога, которая позволяет выполнять профессиональную деятельность с высокой продуктивностью.

 **Некоторые компоненты психолого-педагогической компетентности**:

1. **Мотивационно-личностный**. Обоснование собственного педагогического стиля, осознание смысла профессиональной деятельности в контексте развития личности ребёнка и саморазвития самого педагога, а также гуманистическая направленность личности учителя.
2. **Содержательный**. Базовые знания в области психологии (прежде всего, возрастной психологии и психологии развития), а также умения и навыки использования психологических знаний в практике учителя.
3. **Деятельностный**. Комплекс умений и навыков, необходимых для планирования, организации и успешного осуществления педагогической профессиональной деятельности (аналитические, прогностические, рефлексивные, диагностические, проективные).

**Некоторые элементы психолого-педагогической компетентности учителя**:

* **Осведомлённость об индивидуальных особенностях каждого ученика**, его способностях, сильных и слабых сторонах характера, достоинствах и недостатках предшествующей подготовки.
* **Осведомлённость в области процессов общения**, происходящих в группах, с которыми учитель работает, знание того, в какой мере процессы общения содействуют или препятствуют достижению искомых педагогических результатов.
* **Осведомлённость об оптимальных методах обучения**, о способности к профессиональному самосовершенствованию, а также о сильных и слабых сторонах своей собственной личности и деятельности и о том, что и как нужно сделать в отношении самого себя, чтобы повысить качество своего труда.

 С целью снижения психолого-педагогического дефицита в 2024-2025 учебном году в образовательных организациях Новосергиевского района прошли «Недели психологии», которые включали диагностическую, психопросветительскую и профилактическую работу с педагогами, родителями и учащимися. Проведены родительские собрания с участием психологов. Для учителей разработаны памятки по психовозрастным особенностям учащихся, повышению стрессоустойчивости педагога, по психологической подготовке учащихся к ГИА, по профилактике отклоняющегося поведения у учащихся. Проведены тренинги с педагогами на профилактику эмоционального выгорания и повышение коммуникативных навыков. РМО педагогов-психологов проведены семинары с участием педагогов, классных руководителей:

 ***октябрь 2024г.-*** *Практико-ориентированный семинар «Организация сопровождения обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации (в том числе имеющих асоциальное поведение);*

##  *январь 2025г.- Семинар «Основные направления, формы и технологии работы по профилактике суицида в образовательных организациях»;*

***март 2025г.:*** *Семинар-практикум «Формирование стрессоустойчивости и профилактика тревожности у школьников».*

 **Профессиональные дефициты могут сказаться на здоровье педагога, что может привести к профессиональным деформациям.**

 **Профессиональная деформация педагога** — это изменение личностных качеств, которое происходит в процессе выполнения профессиональных обязанностей. Такие изменения могут проявляться в физическом образе, манерах поведения и профессиональном жаргоне.

Некоторые причины профессиональной деформации педагогов:

* **Специфика педагогического коллектива**.
* **Разделение труда и неменяющийся распорядок рабочего дня учителя.**
* **Профессиональные дефициты.**
* **Психоэмоциональные нагрузки**.

 Одним из проявлений профессиональной деформации педагога является **синдром эмоционального выгорания**. Он приводит к истощению эмоциональных, энергетических и творческих ресурсов педагога, в результате чего его профессиональная деятельность становится неэффективной.

 Профессия педагога является одной из наиболее деформирующих личность человека и деятеля. Многих педагогов отличает поучающая манера речи и авторитарная позиция, повышенная требовательность. Авторитарность типична для многих педагогов, поскольку он должен четко управлять детским коллективом.

 Высокий уровень внутриличностных конфликтов у педагогов связан с необходимостью соответствовать высокому уровню социальных ожиданий окружающих, с внедрением новых технологий, 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.

 Иногда процесс профессиональной деформации у учителей сопровождается синдромом эмоционального выгорания, который отражается на качестве жизни человека, потере мотивации и интереса к предмету своей деятельности, и может привести к невротическим заболеваниям и психосоматическим проявлениям.

 **Причины появления профессиональной деформации:**

1. повышенное чувство ответственности за результаты своей профессиональной деятельности;
2. огромный объем информации для получения и усвоения;
3. перегрузки, много рутинной и однообразной работы;
4. сложности в семье из-за профессиональной деятельности (дополнительные внеклассные занятия, проверка домашних работ, репетиторство);
5. сужение интересов до профессиональных;
6. зависимость от работы - аддикция;
7. чувство конкурентности и желание быть лучшим;
8. необходимость в дополнительном заработке;
9. неспособность к отдыху;
10. страх ошибок и неудач;
11. сложные отношения с учениками или их родителями;
12. отсутствие разнообразного социального и творческого отдыха и многие другие факторы.

 Подобным стрессовым ситуациям подвержены все представители профессий, связанных с общением с людьми.

**Типы профдеформации**

1. **Просветитель** склонен к размышлениям, философствованию, что может проявляться как морализаторство или наставление для других.
2. **Коммуникатор** — гипер общительный человек, который часто может нарушать личные границы при коммуникации с другими;
3. **Предметник** — человек, который вносит «научный смысл» в разговоры абсолютно любого характера.
4. **Организатор** проявляет чрезмерную активность в попытках командовать, организовывать «все, вся и всех», склонен отчитывать и строить людей за их слова и действия.

 **Проявление профессиональной деформации**

У педагогов чаще всего встречаются следующие личностные качества и негативные изменения характера:

1. **демонстративность**: человек воздействует на других с целью удовлетворить свои потребности или желания;
2. **авторитарность**: активное использование запретов, ограничений, рамок, ярко выражены отрицательные установки и система поощрение/наказание;
3. **доминантность**: превышение властных функций, давление авторитетом, склонность командовать и переходить личные границы.

 Также могут встречаться информационная пассивность, педагогическая агрессия, формализм, неадекватная самооценка, консерватизм.

**Способы борьбы**.

1. Один из самых действенных способов — отпуск, полностью оторвав себя от сферы преподавания: не читать, не смотреть ничего, что связано с профессией, не проводить дополнительных занятий, не проходить курсы повышения квалификации, не читать рабочую почту и не говорить о работе. В идеале, и не думать. Это поможет снизить тревожность и освободить место в голове для других дел и мыслей, которые насыщают нашу жизнь смыслом, хоть и не связаны с любимой работой.

2. Если нет возможности уйти в долгосрочный отпуск, составьте план практик, помогающих снизить уровень профессионального стресса. Освойте дыхательную технику, установите лимиты на использование социальных сетей, четко разграничьте рабочее время и не прикасайтесь ни к каким рабочим делам в выходные дни.

3. Проводите больше времени на свежем воздухе, найдите время для любой, интересной вам физической активности, следите за количеством выпиваемой воды и качеством вашей еды.

4. Трудотерапия.

 **Рекомендации по** **преодолению профессиональных дефицитов и профессиональных деформаций педагога:**
1. Повышение компетентности (социальной, психологической, общепедагогической, предметной) через участие в курсовой и профессиональной подготовке.
2. Диагностика профессиональных дефицитов и профессиональных деформаций, и разработка стратегии преодоления.
3. Прохождение тренингов личностного и профессионального роста.
 Цель - смена социальных ролей, сброс агрессии.
4. Рефлексия профессиональной биографии и разработка альтернативных сценариев дальнейшего личностного и профессионального роста.
6. Овладение приемами, способами саморегуляции эмоционально-волевой сферы и самоанализа.
7. Использование инновационных форм и технологий обучения.
8. Проведение среди педагогов конкурсов, олимпиад, смотров профессиональных достижений.
9. Усвоение нового, "дополнительного" учебного предмета и преподавание его как факультативного.
10. Индивидуальная работа с психологом в форме консультирования, психотерапии, психокоррекции.
 Цель: снижение уровня агрессивности, повышение эмоциональной стабильности, диалогизация общения, адекватная самооценка, преодоление других проявлений профессиональных деформаций.
 Сталкиваясь с профессиональной деформацией, обязательно нужно замедлиться, прислушаться к себе и расставить приоритеты.