*Наталья Борисовна Никитина*

*к.п.н., педагог – психолог высшей квалификационной категории*

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска «Детский сад № 9 комбинированного вида» (МКДОУ д/с № 9)

**Профессиональное развитие педагогов системы образования в современных условиях**

Система психологического обеспечения образования в России, перед педагогами-психологами, т.е. психологами-практиками системы образования стоят сложные задачи, связанные с реализацией в работе с детьми возможностей, резервов развития каждого ребенка, их интересов, способностей, склонностей, чувств, отношений и др.; созданием благоприятного для развития ребенка психологического климата во всех типах образовательных учреждений; оказанием своевременной психологической помощи детям всех профилей развития.

Высокопродуктивное содействие психическому, психофизическому и личностному развитию детей требует от педагогов-психологов стремления к ускорению темпов достижения вершин профессионализма, осознания причин снижения динамики становления профессионализма, проектирования и реализации адекватных способов профессионализации.

М. Битянова, В.В. Рубцов, Г.В. Селихова, В.М. Чернышева отмечают, что одной из самых сложных проблем является недостаточно высокий уровень профессионализма  психологов образования. Это связано с тем, что большая их часть с трудом «закрепляется» в образовательных учреждениях, отмечается большая «текучка кадров», кадровый состав  психологов каждый год значительно обновляется. В то же время, цели и задачи деятельности психолога  требуют от него личностной и профессиональной зрелости.

В качестве основы успешной профессиональной деятельности исследователи определяют профессиональную компетентность педагога-психолога. Она рассматривается как сложное образование, включающее в себя систему деятельностно-ролевых (знания, умения и навыки) характеристик. Эффективному педагогу-психологу необходимо владеть достаточными знаниями о социально-психологической ситуации в образовательном учреждении, уметь определять перспективы собственного профессионального развития. Важно умение осуществлять выбор наиболее эффективных способов взаимодействия с различными категориями детей, умение проектировать социально-педагогические ситуации и условия образовательной среды в целом. М.Р. Битянова, В.Р. Степанов и другие отмечают, что педагог-психолог должен уметь выделять приоритетные направления в психологической практике с детьми разных проблемных групп, самостоятельно разрабатывать новые технологии психолого-педагогической работы с детьми. Следует отметить, что решение этих задач представляет сложность не только для начинающих специалистов, но и для педагогов-психологов со стажем. Следовательно, деятельностно обусловленный компонент выступает значимым фактором снижения качества становления профессионализма педагогов-психологов.

В связи с разной психологической природой личностно и деятельностно обусловленных оснований профессионализма они по-разному регулируют качество его становления.

Личностно обусловленные компоненты выполняют направляющую функцию в становлении профессионализма. Они, с одной стороны, окрашивают профессионализм педагога-психолога субъективной окраской: индивидуально выраженными мотивами, ориентациями, целями, смыслами и значениями, с другой стороны, побуждают профессионализм к развитию по определенному вектору (либо соотносящемуся с ценностными основаниями профессии, либо мало соотносящемуся, либо вовсе не соотносящемуся, т.е. эгоистическому, корыстному).

Деятельностно обусловленные основания профессионализма отражают предметную определенность профессиональных действий педагога-психолога при работе с детьми разных проблемных групп. Базовые характеристики целостного психического развития детей подчиняют своей логике действия педагога-психолога, т.е. конкретизируют область решаемых им задач.

Таким образом, категория «становление» понимается нами как высший личностно обусловленный уровень развития профессионала, обеспечивающий возможность саморазвития. С этих позиций процесс профессионализации педагога-психолога есть поэтапное совершенствование ответственного психолого-педагогически ориентированного выбора и принятия решения о способе оказания психологической помощи субъектам образовательного процесса.

На этапе профессиональной деятельности совершенствуются умения анализировать, строить прогнозы, выстраивать коммуникацию, организовывать процесс, а также проводить анализ результатов деятельности. Период адаптации осложняется проблемами вхождения в новый, разновозрастной коллектив, освоения новой социальной роли. В этот период происходит кардинальная перестройка психологической структуры личности, сложившейся системы координат жизнедеятельности. Профессиональное становление педагога-психолога обогащает его психику особым смыслом.

На последующих этапах профессионализации проявляются деструктивные процессы: кризисы, стагнации, деформации. Степень их выраженности обусловлена качеством становления профессионализма. Отмечается влияние отдельных случайностей, непредвиденных обстоятельств, которые способны существенно изменить траекторию становления профессионализма.

Следует отметить, что категория «становление профессионализма педагога-психолога» отражает качество соотношения процессов развития и саморазвития. Феномен саморазвития выступает основным внутренним регулятором развития, сопровождающим профессионализацию педагога-психолога. В своей зрелой форме он проявляется на более поздних этапах становления, как своеобразный продукт предшествующего развития. Следовательно, саморазвитие – самая высокая качественная характеристика развития, выступающая критерием успешности протекания процесса становления профессионализма педагога-психолога.

Педагог относится к профессии типа «Человек - человек» и является наиболее подверженной синдрому эмоционального выгорания.

**Эмоциональное выгорание** – это синдром, который развивается под воздействием хронического стресса и постоянных нагрузок и приводит к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. Эмоциональное выгорание возникает в результате накопления негативных эмоций, без «разрядки» или «освобождения» от них. Это защитная реакция организма на стресс, который возникает, если нет способа освободиться от негативных эмоций.

**Проявляется в таких симптомах:**  
• Неадекватное выборочное эмоциональное реагирование – не контролированное влияние настроения на профессиональные отношения;  
• Эмоционально-моральная дезориентация – развитие безразличия в профессиональных отношениях;  
• Расширение сферы экономии эмоций – эмоциональная замкнутость, отчуждение, желание прекратить любые коммуникации;  
• Редукция профессиональных обязанностей – свертывание профессиональной деятельности, стремление как можно меньше времени тратить на выполнение профессиональных обязанностей.  
• Эмоциональный дефицит – развитие эмоциональной бесчувственности на фоне переутомления, минимизация эмоционального вклада в работу, автоматизм и опустошение человека при выполнении профессиональных обязанностей;  
• Эмоциональное отчуждение – создание защитного барьера в профессиональных коммуникациях;  
• Личностное отчуждение (деперсонализация) – нарушение профессиональных отношений, развитие циничного отношения к тем, с кем приходится общаться;  
• Психосоматические нарушения – ухудшение физического самочувствия, развитие таких психосоматических нарушений, как расстройства сна, головная боль, проблемы с давлением.  
**В целом, для синдрома эмоционального выгорания характерны такие симптомы:**  
- усталость, истощение;  
- недовольство собой, нежелание работать;  
- усиление соматических болезней;  
- нарушение сна;  
- плохое настроение и различные негативные чувства и эмоции: апатия, депрессия, чувство безнадежности, цинизм, пессимизм;  
- агрессивные чувства (раздражительность, напряжение, гнев, обеспокоенность);  
- негативная самооценка;  
- пренебрежение своими обязанностями;  
- снижение энтузиазма;  
- отсутствие удовлетворения от работы;  
- негативное отношение к людям, частые конфликты;  
- стремление к уединению;  
- чувство вины;  
- потребность в стимуляторах (кофе, алкоголь, табак, и тому подобное);  
- снижение аппетита или переедание.  
 Наличие отдельных симптомов может отметить у себя каждый из нас. Но для того чтобы они не развивались и в результате не привели к эмоциональному истощению, необходимо знать и придерживаться условий сохранения своего эмоционального здоровья. О них мы с вами сегодня также поговорим.  
 Бывает так, когда талантливый педагог становится профнепригодным по этой причине. Иногда такие люди меняют профессию. При «выгорании» происходит психоэнергетическая опустошенность» человека.   
Рекомендации по преодолению синдрома эмоционального выгорания  
В частности, основным средством восстановления здоровья является психоэмоциональная и двигательная активность.   
**К активным средствам относятся все формы лечебной физкультуры:**  
• разнообразные физические упражнения,   
• элементы спорта и спортивной подготовки,  
• ходьба, бег и другие циклические упражнения, и виды спорта,   
• работа на тренажерах,   
• хоротерапия,   
• трудотерапия и др. (так можно поддерживать здоровье за счет пилки дров, вскапывания огорода или косьбы, если делать это регулярно и достаточно интенсивно).  
 **Пассивные средства:** массаж, мануальная терапия, физиотерапия, а психорегулирующие (психологические) – аутотренировка, мышечная релаксация, специально подобранные психотехники.   
Формула выживаемости профессора В.М. Шепеля: на каждые 6 часов бодрствования должен приходиться 1 час, посвященный себе, своему отдыху, здоровью.

Это - время рекреации (восстановления физических сил организма);   
время релаксации (расслабления);

время катарсиса (чувственной разрядки, очищения), способ переключения мыслей (вместо переживаний и попыток быстро придумать, как исправить положение).

Что же нужно делать, чтобы не возникало эмоциональное выгорание?

Музыка является одним из компонентов коррекции психологических и физиологических процессов. Для моделирования настроения рекомендуются следующие музыкальные произведения:  
• при переутомлении и нервном истощении – «Утро» Грига, «Полонез» Огинского;  
• при угнетенном меланхолическом настроении – ода «К радости» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта,  
• при выраженной раздражимости, гневе – «Сентиментальный вальс» Чайковского;  
• при снижении сосредоточенности внимания – «Времена года» Чайковского, «Грезы» Шумана;  
• расслабляющее действие – «Лебедь» Сен-Санса, «Баркарола» Чайковского;  
• тонизирующее воздействие – «Чардаш» Кальмана, «Кумпарсита» Родригеса, «Шербурские зонтики» Леграна.

Список литературы:

1. Амонашвили Ш.А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса. – Минск, 1990.
2. Белозерцев Е.П. Педагогическое образование: реалии и перспективы. //Педагогика. - 1992. - № 1-2.
3. Бочарова В.Г., Плоткин М.М. Школьник в микрорайоне. - М.: Знание, 1986.
4. Валицкая А.П. Современные стратегии образования: варианты выбора. //Педагогика. - 1997. - №2.
5. Введение в педагогическую профессию. Хрестоматия. – Томск, 1998.
6. Воробьёв Н.В. и др. О педагогической культуре будущего учителя. //Педагогика. - 1992. - № 1-2.
7. Вульфов Б.З., Иванов В.Д. Основы педагогики в лекциях, ситуациях, первоисточниках. - М.: Издательство УРАО, 1997.
8. Грехнёв В.С. Культура педагогического общения. - М., 1990.
9. Елканов С.Б. Основы профессионального самовоспитания будущего учителя. - М., 1989.
10. Елканов С.Б. Профессиональное самовоспитание учителя. - М.: Просвещение, 1986.
11. Закон РФ "Об образовании". – М., 1992.
12. Зюзько М.В. Психологические консультации для начинающего учителя. - М., 1995.
13. Иванов С.П. Мир личности: контуры и реальность. – М.: Изд-во «Флинта», 1999.
14. Кан-Калик В.А. Учителю о педагогическом общении. – М.: Просвещение, 1986.
15. Каспржак А. Учительское мастерство. // Народное образование. - 1992. - №1.
16. Климов Е. Психология профессионального самоопределения. - М., 1996.
17. Кон И.С. Психология старшеклассника. - М., 1982.
18. Крупенин А.Л., Крохина И.М. Эффективный учитель. Практическая психология для педагогов. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 1995.
19. Кузьмина Н.В. Способности, одаренность, талант учителя. - М., 1985.