

Психогигиена труда педагога

Эмоции и их роль в жизнедеятельности человека. Основные функции эмоций. Психологическое здоровье как эмоциональное благополучие личности. Деятельность специалиста по сохранению психологического здоровья как профессиональная задача.

Способы выражения эмоций: деструктивные и конструктивные. Сдерживание как вариант эмоционального реагирования. Механизмы возникновения психосоматических заболеваний. Причины психосоматических заболеваний. «Профессиональные педагогические болезни». Ведущие каналы эмоционального отреагирования негативных эмоций: непосредственные (движение) и опосредованные (речь). Варианты вербализации эмоций: Ты-высказывание и Я-высказывание. Их последствия для эмоционального благополучия и межличностных отношений. Преимущества технологии Я-высказывания и границы применения. Последствия использования в ситуациях профессионального общения.

Острый стресс. Виды и функции. Субъективная симптоматика дистресса. Диагностика индивидуального уровня стрессоустойчивости личности педагога. Приемы саморегуляции при остром стрессе: физиологические и психологические. Педагогические приемы помощи учащимся при негативных переживаниях. Технология эмпатийного слушания (индивидуальный вариант). Интерактивные игры (групповой вариант).

Хронический стресс и его профилактика. Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) как профессиональная болезнь общения. Компоненты СЭВ и диагностика их выраженности. Основные детерминанты возникновения СЭВ: внешние и внутренние. Статистика распространения СЭВ среди педагогических работников. Ведущие направления профилактики СЭВ: тайм-менеджмент, круг неформального общения и др. Основные приемы профилактики хронического стресса (Г. Селье). Типы стрессоустойчивых личностей.

Список информационных источников

1. Аминов, А. Н. Модельные характеристики способностей одаренности учителя / А.Н. Аминов // Типологическая диагностика и образование ; под ред. Е. П. Гусевой. – М. : ИЦПКПС, 1994. – С. 171–194.
2. Бойко, В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПб. : Питер-Пресс, 2009. – 278 с.
3. Иванова, А. В. Эмоциональное выгорание педагога и его жизнестойкость / А. В. Иванова, Н. В. Антонов // Искусство и образование. – 2020. – № 4. – С. 197–203.

4. Кулакова, Ю. В. Синдром профессионального выгорания у современных педагогов: теоретический аспект / Ю. В. Кулакова // Вестник науки и образования. – 2020. – Ч. 2. – № 13 (91). – С. 54–58.

5. Медведская, Е. И. Жить в профессии или выживать? : приемы профессионального самосохранения / Е. И. Медведская // Выхаванне і дадатковая адукацыя. Серыя, У дапамогу педагогу. – 2016. – № 6. – С. 21–24.

6. Медведская, Е. И. Эмоциональность человека как основа личностно-ориентированного образования / Е. И. Медведская // Пачатковая школа. – 2007. – № 2. – С. 14–18.

7. Медведская, Е. И. Психотравматизм труда учителя и меры самопомощи / Е. И. Медведская // Пачатковая школа. – 2007. – № 3. – С. 38–40.

8. Митина, Л. М. Учитель как личность и как профессионал / Л. М. Митина. – М. : Дело, 1994. – 216 с.

9. Картрайт, С. Стресс на рабочем месте : пер. с англ. / С. Картрайт, Кэри Л. Купер. – Харьков : Гуманитарный Центр, 2004. – 236 с.

10. Трунов, В. Г. Профессиональное выгорание: как люди справляются [Текст] / В. Г. Трунов. – М. : Юрист, 2008. – 234 с.

11. Шалагинова, К. С. Развитие стрессоустойчивости у педагогов как условие предупреждения эмоционального выгорания / К. С. Шалагинова, Е.В. Денина // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – Т. 8, № 3. – Режим доступа: <http://mir-nauki.com>. Дата доступа: 14.02.2021.