


государственное автономное
учреждение дополнительного
профессионального образования
(повышения квалификации)
специалистов

«СМОЛЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ
РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»



**Факторы, влияющие
на эмоциональное
состояние педагога**

Старший преподаватель
кафедры психолого-
педагогического
проектирования ГАУ ДПО
СОИРО

Жарикова Л.В.



Внешние факторы

- 1. Высокая напряженность работы;
- 2. Постоянно меняющиеся требования;
- 3. Необходимость сдавать ЕГЭ ;
- 4. Различные цели в обучении и для сдачи ЕГЭ;
- 5. Высокие требования родителей к педагогу;
- 6. Необходимость постоянного самосовершенствования;
- 7. Низкий уровень профессионализма;
- 8. Много бумаг



Характер дела



1. Нет возможности исправить систему;
2. «Выпей море»: научи всех, в том числе необучаемых;

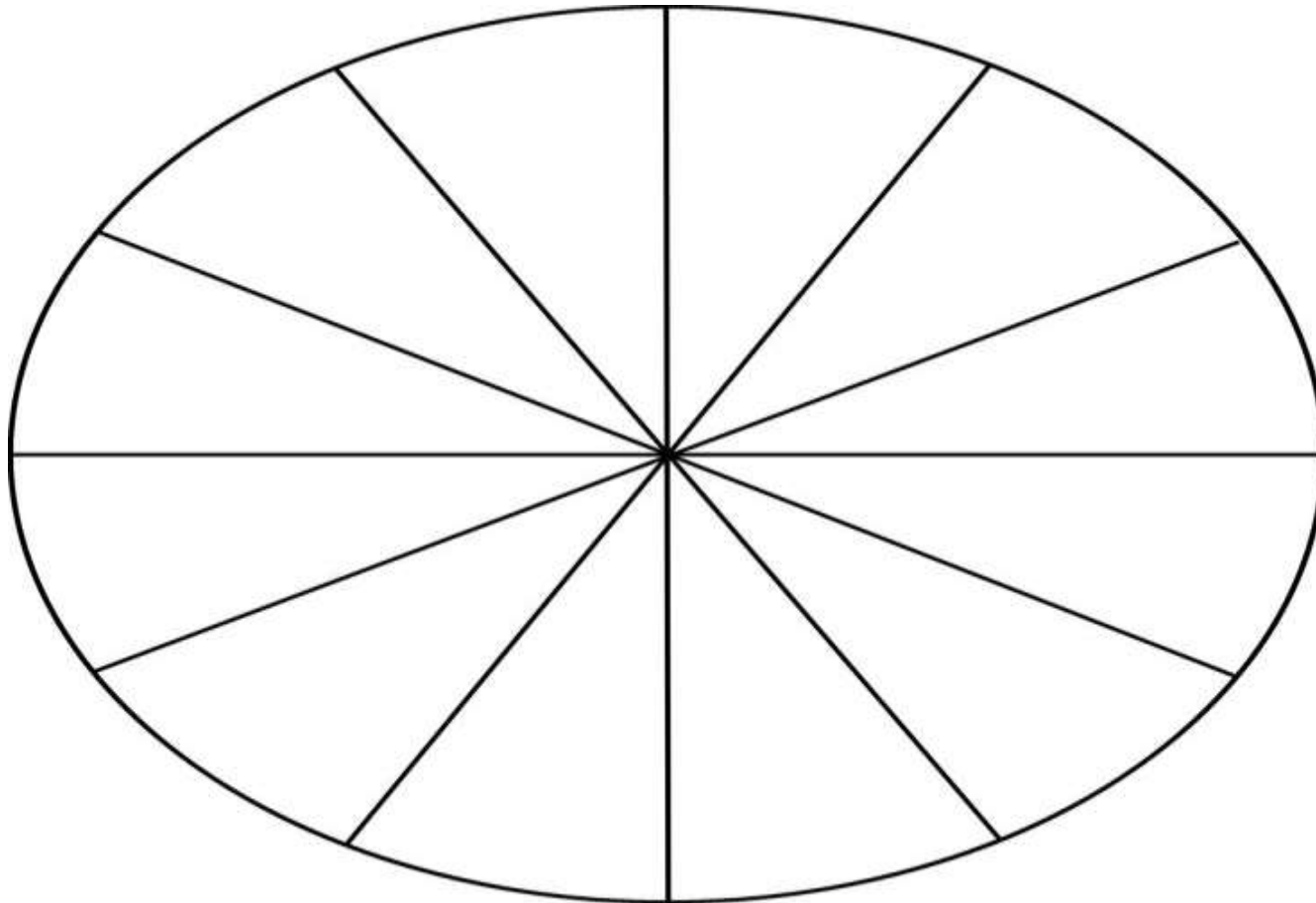


Внутренние факторы

1. Хроническая усталость;
2. Ригидность;
3. Повышенная эмпатия;
4. Повышенная чувствительность;
5. Гиперответственность,
6. Неумение делегировать ответственность (родителям и самим учащимся);
7. Неумение принимать помощь;
8. Жертвенность;
9. Трудоголизм;
10. «Надо»;
11. Перфекционизм;
12. Повышенная конфликтность (низкая ассертивность);



Колесо жизни





Колесо жизни



- 1. карьера;
- 2. любовь;
- 3. дом;
- 4. семья;
- 5. профессиональные отношения;
- 6. деньги;
- 7. внешний вид;
- 8. образование;
- 9. друзья;
- 10. здоровье;
- 11. отдых;
- 12. духовное развитие.



Колесо жизни



- **Иметь отдых-это:**
- - черпать силы на завтрашний день;
- - получать удовольствие;
- - лучше выглядеть;
- - с удовольствием вставать по утрам;
- - быть спокойной;
- - чаще улыбаться



Колесо жизни



СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТНОЙ
ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

- **Преимущества, если я буду отдыхать:**
- -заряд бодрости;
- - восстановлю здоровье;
- - смогу выполнить работу быстрее;
- - хобби это отдых;
- - смогу посещать чаще выставки, театр, филармонию



Колесо жизни



СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТНОЙ
ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Возможные 5 потерь:

- - иногда не буду готовить;
- - оставляю невозделанной часть дачи;
- - чаще буду отсутствовать дома;
- - первое время будут сложные отношения с домашними;
- - если другие члены семьи не возьмут на себя часть моих дел, то возможен беспорядок в квартире и т.д.