**Семинар в рамках МРЦ**

**«Созависимость как фактор риска в педагогической профессии.»**

**ТЕМА №1 :**

« Созависимость как глобальная проблема 21 века. Основные понятия, суть проблемы.»

**Актуальность проблемы:**

На сегодняшний день данную проблему можно считать всеобъемлющей. Наше общество на 99% можно считать созависимым. И, конечно, можно так и жить, не осознавая проблемы, но к сожалению, от этой неосознанности происходит очень много последствий:

* Неврозы
* Депрессии
* Психосоматические заболевания
* Зависимое поведение

В изучении данной темы и осознании собственного созависимого поведения обычно встречается много сопротивления. Это происходи потому, что разобраться в ней не получится, не заглядывая в себя, не сталкиваясь со своими привычными способами поведения, с пониманием того, как я сам участвую в создании собственных проблем. На пути осознавания люди обычно сталкиваются с разными не очень приятными чувствами. Но если человек, в нашем случае учитель хочет, чтобы качество его жизни стало иным, то в эту тему необходимо изучать и разбираться в ней.

**Что такое созависмость?**

Понятие «созависимость» стало достаточно часто употребляться в психологической и медицинской литературе примерно 15 лет назад.

У этого слова есть несколько определений:

* это специфическое состояние, которое характеризуется сильной поглощенностью и озабоченностью, а также крайней зависимостью (эмоциональной, социальной, а иногда и физической) от человека или предмета.
* это состояние, в котором находятся люди, живущие рядом с зависимым человеком

Созависимость - это про отношения с людьми, про отношение к самому себе, своей жизни, своему здоровью.

Термины «созависимость», «созависимое поведение» - изначально не психологические, а принадлежат медицинской модели понимания несвободных форм человеческого поведения.

Как правило, говоря о созависимости, в качестве примеров указывают на состояние и образ жизни членов семей зависимых (алкоголиков,наркоманов), которые находятся на грани психофизического истощения из-за постоянного смещения фокуса внимания на жизнь и поведение химически зависимого лица.

Несмотря на свое плачевное состояние, созависимые к нему некритичны и продолжают считать, что у них лично проблем никаких нет, что делает коррекцию затруднительной, а иногда и невозможной.

Носитель созависимости - тот, кто заботится о своей жизни, здоровье и состоянии в меньшей степени, чем о чужой (пусть даже это касается близкого человека) сильно нуждаясь в том, чтобы ему было о ком заботиться так интенсивно, чтобы забыть о себе – склонен провоцировать в людях, находящихся с ним во взаимодействии, своеобразную личностную беспомощность для того, чтобы взять их жизнь под свой контроль и таким образом чувствовать себя значимым и удовлетворенным.
Коварство феномена состоит в том, что его носитель искренне полагает себя успешным и здоровым рядом с его беспомощным подопечным, в то время как сам может дойти до летального исхода раньше, чем тот, о ком он заботится.

**Вопрос в том – каково же место созависимости в педагогической реальности, и, конкретнее, в структуре взаимодействия учителя и учащегося?**

**По какому вообще критерию возможно отделить продуктивное и конструктивное учительское поведение от поведения созависмого?**

**Если рядом будут работать, условно говоря, учитель в состоянии созависимости, и свободный от этого учитель – как возможно понять разницу в их одинаковых действиях, когда и тот, и другой делают одно и то же – обьясняют, проверяют, оценивают, и т.п.?**

**Признаки созависмости (обсуждаем).**

1. Наличие зависимости от других людей

Жизнь созависимых, их счастье зависит только от того, как ведут себя другие люди. Это происходит потому, что с-й не знает:

- себя

- своих потребностей

- ресурсов

Риски: профессиональная самооценка учителя тоже зависит от других:

дети не учат предмет, плохо ведут себя на уроке – я плохой учитель.

1. Низкая самооценка.

- формируется из оценок других людей

- формируется отзывами, жестами, взглядами и т.д.

Что чувствует человек с низкой самооценкой?

- тревогу

-страх

-злость

-ненависть

-стыд

-раздражение

-вину

-зависть

Риски: учитель может впасть в депрессию или стать агрессивным. Начинает работать защитный механизм проекции, в результате которого он может не видеть собственной усталости, беспомощности, злости, но начинает видеть все это в других: в учениках, коллегах, родителях, членах собственной семьи.

1. Запрет на своевременное выражение чувств. Они проявляются компульсивно и часто не по адресу.

Риски : разрушение отношений с людьми, получение обвинений в неадекватности, психосоматические заболевания

1. Созависимые не могут жить без проблем.

Когда все хорошо, непонятно, как взаимодействовать с другими : ругать не нужно, спасать не нужно, жалеть не нужно, а что тогда делать?

Риски: созависимый учитель неосознанно может способствовать тому, что в классе будут постоянно какие-то проблемы.

1. Постоянное ощущение собственного бессилия

- это может быть оправданием собственного нежелания меняться.

 6. Постоянная потребность во внешних стимуляторах:

 - еде,

 - работе,

 - алкоголе.

7. Наличие неопределенных психологических границ : не очень понятно, где моё личное пространство, куда другим заходить нельзя.

Риски: учитель, у которого плохо с личными границами, может неосознанно нарушать границы учеников, коллег, родителей, провоцируя теме самым злость, обиды и т.д.

Упражнение : «Я имею право на…»