

Культура здоровья педагога как личностный и профессиональный феномен

Н.Н. Малярчук

Психологам хорошо известен этот феномен — когда обучение выступает одним из самых эффективных средств избегания «выгорания». Смена деятельности, введение технических новшеств, обновление программы могут оказаться весьма продуктивным средством изменения «рутинного» мышления. Педагога стимулирует и нацеливает на успех в работе даже не столько приобретение новых знаний и освоение технологий, сколько «преодоление себя». Участие в курсах повышения квалификации, выездных семинарах, тренингах, научно-практических конференциях, публикация печатной работы становится сильным стимулом для преодоления рутины.

• культура здоровья педагога • преодоление рутины • ресурсы профессиональной деятельности • развитие здоровья учащихся • здоровый образ жизни

На встречах с педагогами я акцентирую внимание на том, что дети приходят в школу с ценностными ориентациями, сформированными в семье, которые и определяют их отношение к здоровью. Вследствие расслоения общества современные семьи весьма разнообразны, соответственно у представителей различных слоёв населения различные приоритеты в отношении здоровья, но в большинстве своём родители не следуют принципам здорового образа жизни. Поэтому педагогам приходится воздействовать на глубинные слои мировоззрения и самосознания учащихся, а для этого необходимо опираться на гуманитарные механизмы образования, представленные ключевыми категориями герменевтики «осмысление» и «понимание».

В информационном глобальном пространстве знаний и информации, которое непрерывно меняется, учителя оказались не готовы к тому, что система образования получила новых и зачастую эффективных конкурентов влияния на воспитание и трансформацию личности в лице масс-культуры, медиатехнологий и социальных сетей. Благодаря телевидению и Интернету, расширились границы действительности, которую может познать человек, вследствие этого появились изменения в его восприятии образа жизни. Фундаментальные ценностные ориентации подрастающего поколения, опреде-

ляющие сферу и уровень притязаний, жизненные устремления, планы и способы их достижения зачастую ориентированы на зарубежные (проамериканские) образцы. Это представляет определённую опасность для формирования национального самосознания подрастающего поколения.

Я считаю, что в течение длительного времени в России недооценивалось значение национального элемента в сохранении индивидуального здоровья. Это не только традиционное питание, особенности закаливания, виды единоборств, дизайн одежды, основы духовного здоровья. Важной составляющей является бережное отношение к природному и социальному окружающему миру, отображённое в сказках, былинах, сказках, баснях, поговорках, пословицах, байках, прибаутках, потешках, частушках.

Игнорирование богатого здоровьесберегающего наследия национальных культур народов России, привело к стремительному распространению всевозможных «заморских» технологий сохранения здоровья, мало адаптированных к российским условиям (американские диеты для нормализации веса, китайские, японские, индийские системы оздоровления). В условиях гуманизации общества при реализации приоритета общечеловеческих ценностей на педагогов ложится ответственность за восстановление прерванных российских культурных традиций в области сохранения и созидания здоровья школьников, поскольку выраженные в любой национальной культуре общечеловеческие традиции и нормы ребёнок усваивает в национально-самобытной форме в процессе воспитания.

Таким образом, в силу общественной значимости педагогической деятельности понятие «культура здоровья педагога» включает наряду с личностным (ценностное отношение педагога к своему здоровью, практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни) и профессиональный компонент, основу которого составляет здоровьесозидающая профессиональная деятельность. Она направлена на сохранение, развитие здоровья воспитанников, воспитания у них здорового стиля поведения. Развитие культуры здоровья педагогов предполагает актуализацию и активизацию внутренних (духовных, душевных, телесных) ресурсов педагога и создания внешних резервов (профессиональных, социальных, материальных).

Программа «Профессиональное здоровье» для учителя

Хорошо помню первую встречу с педагогическим коллективом (около 70 человек) школы № 57 г. Тюмени. Большой актовый зал, где учителя в течение часа меня буквально «изучали под микроскопом», пока я «вещала» о соблюдении санитарно-гигиенических норм, о переутомлении детей в школах, о школьной патологии. Некоторые педагоги внимательно слушали эту информацию, но очень многие заполняли журналы, проверяли ученические тетради с домашними заданиями. Их ждали более важные и срочные дела, а встреча со мной для них была «обязательна» (список посещающих проверял сам директор), но не очень желательна. Появилось ощущение молчаливого сопротивления со стороны педагогов предлагаемым действиям. Не изменилась ситуация и через месяц, и через два, только педагогов всё меньше стало приходить на встречи, а из зала слышались реплики: «Что может учитель, если в стране полный бардак?», «Кто будет слушать учителя, если его не уважает общество и не поддерживает государство?».

Н.Н. Малярчук

Культура здоровья педагога как личный и профессиональный феномен

В это же время я проводила беседы со школьниками по вопросам здорового образа жизни.

На вопрос «Как вы чувствуете себя в школе?» учащиеся рассказывали как им плохо, когда учитель их не понимает, не принимает, придирается, да и просто не любит, не интересуется их жизнью за пределами школы. Стало формироваться убеждение, что детям некомфортно от контактов и общения с самими учителями.

Постоянная напряжённость, наблюдаемая в реальной жизни между педагогами и учащимися, может способствовать не только нарушению полноценного общения, но и закреплению устойчивых отрицательных эмоциональных состояний у детей — *дидактогений*. В.А. Сухомлинский писал, что **дидактогении — это детище несправедливости**. «Несправедливое отношение родителей и учителя к ребёнку имеет множество оттенков. Это, прежде всего, равнодушие. Нет ничего опаснее для становления нравственных и волевых сил ребёнка, чем безразличие учителя к его успеваемости. Затем — окрик, угроза, раздражённость, а у людей, не обладающих педагогической культурой, даже злорадство: вот, ты не знаешь, давай сюда дневник, я тебе поставлю «двойку», пусть родители полюбуются, какой у них сын». Болезненная реакция нервной системы ребёнка на несправедливость учителя может проявляться в виде взвинченности, озлобленности, напускной беззаботности, безучастности и крайней угнетённости, страха перед наказанием, учителем, школой, кривлянья и паясничанья, ожесточённости¹.

К сожалению, до сих пор некоторые современные учителя — источник негативных эмоций для детей, когда система обучения больше строится на наказании (замечания на уроках, записи в дневниках, выставление неудовлетворительных отметок, негативные оценки поведения и личности школьников).

Именно «стрессовая» педагогическая тактика занимает первое место среди факторов, негативно влияющих на здоровье детей (М.М. Безруких, 1999; 2012). Она обусловлена стремлением педагогов избежать «растраты себя» и чаще всего проявляется в виде профессиональных деструкций: профессионального «выгорания», профессионального цинизма, эмоционального и физического отчуждения (стремлением держать детей на расстоянии, не замечать их жизненных проблем, душевных и физических состояний), ритуализации (когда в общении с учениками педагог всегда придерживается заведённого порядка, требуя беспрекословного следования указаниям, и работа у него идёт как по рельсам: встретились, поработали — и разбежались), своего рода энергетического «вампиризма» (педагог использует момент детского смущения, страдания, унижения, неудачи, чтобы возвыситься и самоутвердиться).

Воздействие педагогов на воспитанников подчас приобретает виктимогенный характер, что приводит к развитию у них коммуникативно-педагогического травматизма. Некоторые учащиеся начинают компенсировать эмоциональный дискомфорт посредством табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков.

Формирование здорового образа жизни — одна из важнейших задач школы. Но как часто учителя обращаются к этой теме в образовательном процессе? В проведённом нами анкетировании и опросе 848 жителей разных городов Тюменской области в возрасте от 9 до 85 лет респонденты всех возрастных групп указали, что в 20–50% случаев педагоги не участвуют в этом процессе. При ответе на вопрос «Значим ли авторитет учителя для пропаганды здорового образа жизни?» младшие школьники и пенсионеры 71–85 лет единодушно ответили «да», согласны с ними и 2/3 участников опроса от 18 до 40 лет и более 80% старше 40 лет, каждый второй учащийся среднего и старшего звена школы.

¹ Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. Рождение гражданина. Письма к сыну / В.А. Сухомлинский. К.: Радянська школа, 1985.

Отвечая на следующий вопрос анкеты «Учитель, ведущий здоровый образ жизни, может ли стать примером для подражания?», утвердительно ответили: в 100% случаев — учащиеся начальной школы и респонденты 71–85 лет; 2/3 респондентов в возрасте от 31 до 40 лет и в возрасте старше 40 лет.

Следовательно, педагог, не стремящийся вести здоровый образ жизни, подавая отрицательный воспитательный пример, наносит вред и здоровью воспитанников.

Результаты исследования были озвучены перед педагогическим коллективом школы № 57. И посыпались вопросы: «Когда педагогу заниматься здоровьесбережением, если он работает в две смены?», «Как учителю сохранять здоровье воспитанников, если он сам себя плохо чувствует?», «Где взять силы и время для разработки здоровьесберегающих технологий?», «Почему никого не беспокоит здоровье учителя?», «Как учителю восстанавливаться и психически, и физически?».

Проведённое исследование психосоматического самочувствия педагогов выявило следующие факты: у подавляющего большинства учителей отмечается неблагополучие психоэмоционального самочувствия и истощение регулятивных процессов, обусловленные профессиональным «выгоранием», неудовлетворительным состоянием психосоматического здоровья, отсутствием внешних ресурсов для его сбережения и восстановления².

Недостаточное использование педагогами внутренних ресурсов для сохранения собственного здоровья, отсутствие у них мотивации заниматься развитием здоровья учащихся свидетельствуют о дефиците культуры здоровья педагогов — *непрерывно трансформирующейся системе знаний, ценностно-смысловых установок, эмоционально-волевого опыта педагога и его готовности к практической деятельности, направленной не только на познание, развитие и совершенствование индивидуального здоровья в качестве условия эффективной самореализации в сфере педагогического труда, но и на использование принципов, способов и средств, позволяющих сохранять здоровье учащихся и формировать у них здоровый стиль поведения.*

На основе схемы логических уровней жизнедеятельности Г. Бейтсона³ (миссия — идентичность — убеждения, ценности — способности, навыки, опыт — поведение — окружение) создали модель развития культуры здоровья педагогов. Она отражает процесс актуализации и активизации ресурсов педагогов: а) *индивидуальных* (духовных — обретение веры в свою профессиональную миссию, душевных — рост профессионализма и психологической культуры, телесных — укрепление психосоматического здоровья); б) *профессиональных* (уровень знаний, навыков, умений, опыта, необходимый для решения задач по сохранению и развитию здоровья учащихся).

Модель внедряется поэтапно. Цель первого этапа — сознание педагогом себя в качестве человека культуры, профессиональная миссия которого — «человекосозидание». На втором этапе формируется ценностно-смысловое отношение педа-

² Малярчук Н.Н. Особенности здоровья учителей как профессиональной группы в условиях современной образовательной среды // Вестник Тюменского государственного университета. 2003. № 2. С. 85–88.

³ Бейтсон Г. Шаги в направлении экологии разума / Пер. Д.Я. Федотова. М., УРСС, 2005 (расширенное переиздание).

гогов к ЗСД. На следующем этапе происходит приобщение учителей к филогенетическому опыту человечества и педагогического сообщества в вопросах здоровьесбережения и здоровьесформирования. Заключительный этап включает организацию деятельности педагогов по сохранению здоровья воспитанников, воспитанию у них ценностного отношения к здоровью.

На базе конкретной школы все предлагаемые этапы реализуются в рамках программы «Профессиональное здоровье учителя», которая включает 4 модуля. Цель *организационного модуля* — планирование, организация и поддержка всей деятельности педагогов по сбережению собственного здоровья, сохранению и созиданию здоровья воспитанников. В задачи *диагностического модуля* входит изучение психосоматического здоровья учителей. *Рекреационно-оздоровительный модуль* объединяет психопрофилактические, психогигиенические и психотерапевтические мероприятия по снятию эмоционального напряжения сотрудников педагогических коллективов, совершенствование их коммуникативной компетентности. В рамках *информационно-познавательного модуля* организуется обучение учителей здоровьесберегающим технологиям, повышение методологической грамотности при создании ими авторских проектов по сохранению и развитию здоровья учащихся.

Формирование у педагогов оптимистического отношения к жизни, положительного эмоционального тона проводится с применением психотехник (приёмов позитивной, когнитивной психотерапии, креативной визуализации) и дыхательных упражнений.

Основная цель *позитивной психотерапии* — изменение точки зрения педагогов на своё психосоматическое состояние и, как следствие, — новые возможности в поисках резервов для выполнения профессиональной деятельности. Для достижения этой цели используются притчи, поучительные истории, «психотерапевтические сказки». Приведём пример.

Притча. У одного китайского крестьянина была лошадь. Односельчане приходили и говорили: «Какой ты счастливый! Мы всю жизнь работаем своими руками, а тебе легче, лошадь многое делает за тебя».

Крестьянин отвечал: «Зачем вы так говорите? Время покажет, кто из нас счастливее...»

Однажды лошадь убежала, односельчане пришли выразить свои соболезнования: «Какой ты несчастный, ты потерял лошадь. Мы-то всю жизнь так живём, а как тебе сейчас будет плохо».

Крестьянин отвечал: «Зачем вы так говорите? Время покажет, кто из нас счастливее...»

В один прекрасный день лошадь вернулась вместе с жеребёнком...

Односельчане пришли выразить свои чувства: «Какой ты счастливый! Мы всю жизнь работаем своими руками, а тебе легче, лошадь многое делает за тебя, да ещё и жеребёнок сейчас есть...»

Крестьянин отвечал: «Зачем вы так говорите? Время покажет кто из нас счастливее...»

Жеребёнок вырос, сын крестьянина стал его объезжать, упал и сломал ноги.

Односельчане пришли выразить свои соболезнования: «Какой ты несчастный, у тебя сын — инвалид, у нас-то сыновья здоровы, а как тебе сейчас плохо».

Крестьянин отвечал: «Зачем вы так говорите? Время покажет кто из нас счастливее...»

В стране объявили войну, все юноши ушли на фронт и не вернулись в родное село... Только один выздоровевший сын крестьянина продолжил дело отца...

Следовательно, каждое происходящее с нами событие наряду с плохими обстоятельствами всегда имеет хорошее, но мы пока этого не видим, так как оцениваем ситуацию с позиции сегодняшнего дня, зачастую с точки зрения эмоционально негативного состояния в котором находимся.

Применяются приёмы *когнитивной психотерапии*: саморегуляции и рефлексии, выработки умений самоанализа и самооценки, психологической устойчивости с целью развития позитивного образа собственного «Я» в профессиональном самосознании педагога. Сознательное

формирование представлений и мыслей и передачи их телу в виде сигналов и команд (*креативная визуализация*) позволяет педагогам создавать и направлять к телу положительные образы вместо негативных, что приводит к возникновению ощущения комфортного психосоматического состояния.

Приведём несколько упражнений креативной визуализации (Малкина — Пых, 2008)

Создание желанного места

Займите удобное положение, закройте глаза и расслабьтесь. Представьте себя в каком-нибудь прекрасном уголке на природе. Это может быть любое место, которое вам больше нравится: лужайка, вершина горы, лес, морской берег. Оно может быть даже глубоко в океане или на другой планете. Где бы оно ни было, вам там должно быть удобно, приятно и спокойно. Принимайтесь за исследование окружающей обстановки, подмечая все детали, звуки, запахи и прочие возникающие у вас чувства и впечатления.

А теперь займитесь обустройством этого места, чтобы сделать его обстановку комфортной и домашней. Может быть, вы захотите построить какой-нибудь дом или другое пристанище, а может быть, просто окружите это место золотым светом, который будет защищать вас. Создавайте и расставляйте по местам необходимые вам вещи так, как вам будет удобнее и приятнее.

Можете совершить какой-нибудь ритуал, чтобы обозначить своё желанное место.

С этих пор это ваше собственное, личное, внутреннее желанное место, куда вы можете возвращаться всегда, когда закроете глаза и захотите оказаться там. Это место особой энергии, и вы можете посещать его каждый раз, занимаясь созидающей визуализацией.

Может оказаться, что ваше желанное место время от времени изменяется независимо от вас или, может быть, вы захотите внести какие-либо изменения и дополнения. В вашем желанном месте вы можете свободно творить, но помните, что оно должно сохранять основные качества — быть местом мира, спокойствия и абсолютной безопасности.

Избавление от боли

Если Вы ощущаете головную или любую другую боль — расположитесь поудобнее сидя или лёжа, закройте глаза и полностью расслабьтесь. Сосредоточьте внимание на дыхании — дышать надо глубоко, медленно и естественно, не спеша, считая от 10 до 1, с каждым счётом всё более расслабляясь.

Когда полностью расслабитесь, представьте яркий свет любого цвета, который Вам нравится (пусть это будет первый цвет, который придёт в голову). Представьте этот свет в виде небольшой яркой сферы, которая постепенно разрастается, пока, наконец, не заполнит всё воображаемое пространство. Когда вы почувствуете это, представьте, что сфера начала сжиматься и опять достигла прежних размеров. Пусть теперь эта сфера сожмётся ещё больше, примерно до сантиметра в диаметре, и, наконец, исчезнет совсем. Прodelайте это упражнение снова, но уже представляя, что этот цвет — Ваша боль.

Примеры дыхательных упражнений

Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом

Исходное положение — стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1–2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом

Исходное положение — стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох — такой же продолжительности как вдох. Затем постепенно увеличивайте фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем — фаза выдоха:

4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4;
8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8;
8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4.

Педагогическое общение: здоровый учитель — здоровые учащиеся

Одна из причин профессионального «выгорания» педагогов — отсутствие обратной связи от воспитанников. Обратная связь — это «впечатления, мысли и чувства другого человека, в связи с вашим поведением, поступком, деятельностью или любым другим проявлением, высказанные вслух и адресованные лично вам» (Т. Шиварева, 2006). Обратная связь может быть в виде благодарности, признания, проявления уважения, информации об изменениях самочувствия или о новых планах, касающихся дальнейшего взаимодействия.

Чтобы обратная связь от воспитанников была позитивной, рекомендуется избегать целенаправленного стремления искать огрехи в поведении и деятельности учащихся. Например, учитель в исписанной тетради мальчишки, который проделал большую работу, видит массу ошибок, помарок и ставит «тройку». Через месяц суть конкретных ошибок забывается, зато ощущение хронического неуспеха у воспитанника остаётся. Оценивать учащихся лучше не за точность выполнения, а за сумму заслуг. Школьник может наделать массу ошибок, блуждать в лабиринтах забывчивости и неосведомлённости, однако он проделал большую работу — в ущерб прочим делам, преодолел свою занятость, поэтому «отработал» положительную оценку. Если ученик, не ответив на поставленный вопрос, получит «тройку», он так и не приобретёт знаний и уверенности. Лучше задать ему множество вопросов, от простого к сложному. Чтобы он нащупал «точку опоры», свой уровень компетентности, от которого можно отталкиваться и расти. И оценивать его за сумму правильных ответов.

Стоит поучиться у западных специалистов положительной методике «отрицательного ответа», когда они, стремясь избежать конфликтов, формализуют результаты и оценки. «Интересная работа! Подобраны факты, сделан их анализ. К великому сожалению, обоснованность выводов несколько недоработана, а также не соблюдены сроки сдачи проекта. Надеемся, что автора ждёт несомненный успех в его дальнейшей деятельности. Всего наилучшего!» — Такой «хвалебный» отзыв, как ни странно, может означать бесповоротный отказ, «двойку».

С одной стороны, это неискренность, с другой — психогигиена. Даже получив отказ, не чувствуешь себя уязвлённым и не стремишься к протесту. А вот обратный пример: «Удивительно,

но сочинение написано без ошибок и по существу. Списал, наверное. Впрочем, много лишних слов, помарок, тетрадь какая-то мятая. Да и на хорошую оценку ты всё равно не тянешь! Так что ставлю три балла».

Для профилактики разрушающего действия слов учителя на психику ребёнка психологи рекомендуют учитывать следующие обстоятельства и факты.

Самое серьёзное препятствие на пути преодоления речевой агрессии — это беспечная лояльность педагога в оценке агрессии слова. И если учитель отказывается объективно признать собственную склонность к её проявлению, стыдливо заменяя это понятие абстрактными «несдержанность», «резкость», «неуравновешенность» и утешая себя тем, что «сейчас все так говорят», он ничего не сможет изменить в общении с учениками. Поэтому наиболее общее направление предотвращения агрессии в школьной среде — самонаблюдение и самоконтроль учителя над собственным речевым поведением, анализ речи с точки зрения вежливости, корректности, эффективности воздействия.

Задумаясь, например, всегда ли наши обращения к детям, выражения мнения, просьбы, отказы вежливы? Извиняемся ли мы за ошибку, несправедливую оценку? Чтобы избежать резкости, часто достаточно просто попытаться встать на позицию ученика, «быть выше ссоры». Способность к сопереживанию проблемам воспитанника, умение объективно оценить его личностные черты и эмоциональное состояние очень важны для коммуникативной компетенции педагога. Уважение, терпимость, снисходительность — необходимые профессиональные качества учителя, которые предполагают корректность оценок, умение прощать, признание права ученика на собственное мнение.

Существуют и частные приёмы контроля над речевой агрессией в конкретных речевых ситуациях:

- 1. Игнорирование речевой агрессии.** Не реагировать на бестактность в свой адрес, «не замечать» враждебности со стороны собеседника, не отвечать грубостью на грубость. Это может быть молчание в ответ на агрессивное высказывание; отказ от продолжения общения (отвернуться, уйти); продолжение общения в спокойной, ровной тональности. Механизм метода достаточно прост: очень часто общение в конфликтной ситуации строится по принципу: «Он мне — слово, а я ему — десять». Так возникает словесная перебранка, каждый участник которой стремится оставить за собой «последнее слово». Игнорирование же представляет собой альтернативную коммуникативную стратегию, которая, во-первых, оказывает психологическое воздействие на «агрессора» (эффект неожиданности) и разрушает его «негативный сценарий». Это достаточно действенная мера против агрессии в том случае, если ситуация не приобретает острый раздражающий характер и не переходит в открыто обидное, неприемлемое для вас общение.
- 2. Переключение внимания.** Попытаться изменить враждебное настроение собеседника, отвлечь его от агрессивного намерения или изменить его отрицательное эмоциональное состояние; перевести разговор на другую тему. Основные способы переключения внимания: неожиданный вопрос («Неужели ты думаешь, что...?»; «Сколько времени мы уже потратили на ссору?»); отвлекающее предложение («Поищем ответ на этот вопрос в энциклопедии»; «Давай попросим помощи у всего класса» и т.п.); необычное задание (например, ролевая игра, работа

в парах, использование раздаточных материалов, просмотр учебного фильма); постоянное чередование на уроке различных видов речевой деятельности (устный ответ, слушание, чтение текста, письменная работа).

3. *Метод проецирования положительных личностных качеств и поведенческих реакций.* Зная «сильные» стороны, положительные свойства ученика, в определённой ситуации актуализировать (обозначить, напомнить) эти качества с помощью высказываний, которые подчёркивают неожиданность, случайность проступка, например: напоминание («Ты же взрослый, рассудительный мальчик!»); удивление («Неужели ты мог сказать такое?!»); разочарование («А я-то думала, ты поступишь по-другому...»).
4. *«Тактическое сомнение» (или метод «подзадоривания»)* — частная разновидность метода проецирования — целенаправленная словесная «провокация». Например: «Ну-ка, кто самый смелый — кто первым подойдёт мириться?»; «Неужели ты не можешь обойтись без грубых слов?»; «Тебе, наверное, трудно проявить терпение и выдержку!».
5. *Положительные оценочные высказывания.* Часто педагог игнорирует положительные стороны ребёнка, неоправданно обобщая его проступки или заведомо обвиняя в том, что он мог бы сделать плохо, неправильно: «Вечно ты отвлекаешься!»; «Ты, кажется, бездельничаешь там, на последней парте?». Между тем целенаправленная демонстрация одобрения, доброжелательного отношения к ученику, похвала препятствуют речевой агрессии.
6. *Очень важно, чтобы выражение одобрения было разнообразным по форме.* Выражением позитивной оценки могут быть не только традиционные «молодец!» и «умница!», но и обращение к прошлым успехам ребят («Вчера вы отлично справились с заданием, давайте сегодня поработаем ещё лучше!»); согласие, благодарность, поддержка мнения ребёнка («Мне нравится, как ты выполнил это задание»; «Полностью разделяю твоё мнение»; «Спасибо за интересный вопрос»); цитирование наиболее интересных, точных, оригинальных ответов учеников.
7. *Открытое словесное порицание.* На первый взгляд осуждающее замечание — самый простой способ противостоять агрессии. Однако он часто неэффективен, поскольку упрёк, запрет, требование могут иметь прямо противоположный результат — вызвать ответные — грубый отказ, возражение, протест. А общение из равноправно-дружеского превращается в неравноправно-морализаторское. Поэтому порицание должно быть выражено непременно в корректной форме, с обязательным использованием необходимых формул вежливости.

Этот способ наиболее целесообразно использовать в ситуациях, когда важно особо акцентировать внимание на негативности проступка, например, подчеркнуть, что ученик вёл себя нетактично, поступил непорядочно, высказался несправедливо: «Ребята, пожалуйста, прекратите ругаться! Вы ведёте себя очень некрасиво!».
8. *Шутка.* Юмор и смех несовместимы с открытой агрессией. Однако необходимо заметить, что шутки неприязненного и оскорбительного содержания — это уже не юмор, а сарказм (язвительная, злая, едкая насмешка). Такие шутки обижают и могут, напротив, провоцировать ответную речевую агрессию.
9. *Убеждение.* Существуют требования, нарушение которых делает убеждение неэффективным и может вызвать раздражение собеседника. Например, во избежание ответной агрессии не следует разъяснять детям вполне очевидное (например, почему нельзя оскорблять другого человека), лучше корректно напомнить («На эти слова Маша может обидеться»); морализировать отвлечённо («Надо вести себя хорошо», «Нужно быть умницей» и т.п.); убеждать в недоступном

(«Больше никогда не надо ссориться»; «Всегда необходимо подходить мириться с первым» и т.п.); повышать тон (говорить раздражённо или излишне пафосно).

Начинать всегда лучше с описания достоинств ученика, его достижений, успехов. Это позволяет снять эмоциональное напряжение, настроить на позитивное общение, снизить возможность протеста. В процессе убеждения эффективен приём смены ролей: моделирование ситуации, в которой «агрессор» оказывается на месте «жертвы», с целью добиться осознания неправильности поведения эмпатией: «А тебе самому было бы приятно услышать то, что ты сказал Саше?»; «Представь, что ты оказался в Сашиной ситуации...»; «Подумай, как бы ты поступил на месте Саши».

9. Речевой этикет, который устанавливает правила речевого поведения в самых различных, в том числе конфликтных, ситуациях. Вот основные жанры и конкретные средства речевого этикета, направленные на предотвращение агрессии:

- извинение. Очень часто наши ложные представления о достоинстве («Просить прощение унижительно») и эгоистическое желание считать себя во всём и всегда правыми («Все виноваты, кроме меня») приводят к тому, что извинение звучит в речи гораздо реже, чем это необходимо. Между тем, извинение «меняет знак» конфликтной ситуации с отрицательного на положительный и определяет общую установку общения — от разобщённости, отчуждения, враждебности к примирению, единению, достижению согласия;
- нередко речевая агрессия обучающегося возникает как ответ на грубое требование, часто вызванное элементарным неумением учителя смягчить просьбу, сформулировать её в корректной форме. Русский речевой этикет предполагает множество способов косвенного, непрямого, опосредованного выражения побуждения: форму вопроса («Может быть, ты...?»; «Ты не сделаешь...?»; употребление сослагательного наклонения («Полил бы ты цветы»); использование намека («Не могу записать задание на доске...» может, например, заменить просьбу сходить за мелом);
- общеизвестно, что возражение, недовольство собеседника может провоцировать и нарушение норм употребления обращений. Вежливое обращение — один из наиболее эффективных этикетных способов демонстрации благожелательного, уважительного отношения к собеседнику. Возможно, в связи с этим сейчас в практику педагогического общения возвращается использование формы «Вы» в обращении к ученику;
- в то же время варьирование форм обращений может стать очень эффективным способом в условиях конфликтного общения. Например, для корректного выражения резко отрицательной оценки иногда бывает достаточно подчеркнуто обратиться к ученику на «Вы», усилив это полной формой имени, если раньше учитель всегда использовал форму «ты» обращения: «Мария, Вы мешаете мне вести урок...» вместо «Маша, ты мне мешаешь!»;
- иногда учитель резко, категорично выражает несогласие с мнением ученика («Какую ерунду ты говоришь!»; «Ты мелешь чушь!»), что провоцирует его справедливое возмущение, обиду, протест. Однако то же самое возражение может быть высказано педагогом в необидных для ребёнка формах предположения («Возможно, это не совсем так»); сомнения («Сомневаюсь, что это правильно»; «Неужели это

Н.Н. Малярчук

Культура здоровья педагога как личный и профессиональный феномен

так и есть?»); неуверенности («Не уверен, что это вполне справедливо»); опасения («Боюсь, ты не совсем точен»). Особое место в ряду средств устранения бестактности, агрессивности речи занимают эвфемизмы (греч. *eu* — «хорошо» + *rhemi* — «говорю») — более мягкие слова или выражения вместо грубых или бранных; использование описательных оборотов речи; перефразирование («человек, который присвоил что-то» вместо «вор»); слова с приставкой *не-* («неправда» вместо «вранье»); косвенное информирование — аллюзии, намеки, иносказания («Ты поступил как непорядочный человек» вместо «Ты негодяй»). Воспитаннику, который искажает истину, вместо «ты врёшь» можно, исходя из условий общения, сказать «выдумываешь», «обманываешь», «фантазируешь», «говоришь неправду».

Работа руководителя по сохранению здоровья педагогов

Важный элемент психогигиены — настрой на позитив. Умение обращать внимание на 95% плюсов, а не на 5% минусов, неудач и ошибок должно быть присуще и директору школы, когда он оценивает профессиональную деятельность учителя, которому важна, прежде всего, конструктивная оценка его нелёгкого труда. Взрослые, как и дети, нуждаются в том, чтобы их работу оценили. Можно поучиться у руководителей некоторых предприятий, которыми используется целая технология «ассесмента» персонала. Там учитывается личный потенциал, возможности для той или иной деятельности, аттестуются объективные результаты труда и субъективные отзывы коллег, руководства, а главное — клиентов.

В учебных заведениях не редкость, когда директор игнорирует отзывы учащихся о работе учителей и не пытается повлиять на выбор педагогов, на то, чтобы те излагали программу более доходчиво, занимались просвещением и обучением, а не одной лишь подготовкой к ГИА и ЕГЭ.

Во многих учебных заведениях мира (личное наблюдение в университетах Хельсинки и Стокгольма) мнения обучающихся в порядке вещей: это важная составляющая рейтинга преподавателей. Естественно, что требовательный педагог может снискать меньшую популярность, поэтому в рейтинге в первую очередь отмечают справедливость, уважительное отношение к учащимся, творческий подход, способность заинтересовать аудиторию, стремление к сотрудничеству, а не противостоянию с ней.

Очень важно, когда директор школы распределяет задания с учётом индивидуальных склонностей сотрудников педагогического коллектива, учитывает тот факт, что одни нуждаются в строгом контроле, другие требуют большей свободы и не терпят надзора, некоторые педагоги предпочитают разнообразную работу, других пугают непривычные задания.

Для снижения монотонности в работе педагога можно использовать приём «создание сверхзадачи». Что такое сверхзадача, хорошо иллюстрирует притча о трёх строителях, один из которых «тащил проклятую тачку», другой «зарабатывал хлеб для семьи», а третий «строил прекрасный храм».

Зачастую плохое самочувствие педагога связано с личной обидой, конфликтом, фрустрацией (психологическим страданием), вызванным мобингом. Мобинг (коллективная «травля») могут осуществлять коллеги, ученики и их родители — некая «инициативная» группа. Достаточно нейтрализовать её убеждением, позитивным или негативным подкреплением, порой просто карательными мерами, а порой и неожиданным поощрением — и конфликт растворится.

В целом, для выхода из подобных ситуаций требуются методы психологии конфликта. Очевидно, такие ситуации проще предупредить, чем исправить их последствия.

Плохое самочувствие, утомление может вызываться такими факторами, как облегчающая одежда и обувь, нарушающие кровообращение, или спёртый воздух в классе, насыщенный токсинами нагретого пластика, мигающие и гудящие лампы дневного света, а также обычный «перекус» — чай со сладостями. Многие офисные работники на Западе отказываются от пирожных и кофе в пользу овощей и фруктов, мюсли и травяного чая.

Соблюдения норм профессиональной гигиены — важное условие создания комфортных условий для плодотворной работы учителя. Это параметры и физические (санитарно-гигиенические нормы класса, удобное оборудование, здоровая пища) и психологические, включая ощущение безопасности и уюта, визуальный и акустический комфорт.

Особо отметим, что общее психологическое благополучие педагогов, безусловно, связано с их социальным статусом и материальным положением. Сложившиеся в РФ на рубеже второго и третьего тысячелетий неблагоприятные социально-экономические условия привели к значительному снижению социального статуса российского учительства. В период становления новых экономических отношений образование нередко рассматривается в качестве рыночной услуги при неизменно высоких требованиях общества к личностным и профессиональным качествам педагога. Чиновники, требуя от учителя гуманного отношения к детям, не проявляют должного внимания к его собственным нуждам.

Государство должно взять на себя ответственность за создание соответствующих условий на уровне юридически-научного, социально-экономического, образовательного и других видов подкрепления сохранения и развития здоровья педагогического корпуса России. На уровне президента и депутатского корпуса требуется законодательное обеспечение не только деятельности педагогов по сохранению здоровья воспитанников, воспитанию у них культуры здоровья, но и разработка правовых актов по охране здоровья самих педагогов.

На уровне Министерства образования и науки необходима разработка нормативных актов, регламентирующих в процессе аттестации работников образовательных учреждений назначение им доплат с учётом как уровня их подготовки по вопросам сохранения и развития здоровья учащихся, так и ведения самими педагогами здорового образа жизни.

На региональном уровне назрела потребность в ведении целевых программ повышения квалификации педагогов по вопросам сохранения и развития профессионального здоровья учительского сообщества. Необходима реализация аналогичных программ не только в системе повышения квалификации в специальных учреждениях, но и на базах конкретных общеобразовательных учреждений, с учётом специфики каждой школы.

Наталья Николаевна Малярчук,
профессор кафедры медико-биологических дисциплин и безопасности жизнедеятельности Института психологии и педагогики
Тюменского государственного университета, кандидат медицинских наук,
доктор педагогических наук