



ДИАГНОЗ: «УЧИТЕЛЬ»

И. РЫНКЕВИЧ

Какой бы семинар я не проводила с педагогами, особенно школьными, неизменно возникает вопрос о профессиональном «выгорании». Тема и впрямь актуальная.

Однажды, проводя семинар по экологическому воспитанию в одном из крупных поселков на севере Карелии, предложила педагогам опробовать на себе одно из упражнений. Участники разбиваются на пары. Каждый выбирает для партнера животное или растение, с которым тот у него ассоциируется. Далее один пишет другому письмо от имени этого животного или растения. Получив в свою очередь аналогичное письмо, участник отвечает на него партнеру как человеку.

При том, что упражнение было на чувственное восприятие природы, у 90% участников проявилась фоновая усталость, у 80% — повышенная тревожность. И это при том, что на календаре был всего-навсего ноябрь, первая учебная четверть. Правда, ноябрь-начало декабря — наиболее тяжелые месяцы на севере, время, когда организм адаптируется к темноте и холоду. Но всё равно цифры вызывают тревогу.

Термин «синдром эмоционального выгорания» был введен американским психиатром Х.Дж. Фрейденбергом в 1974г. Под ним понимается один из механизмов психологической защиты — полное или частичное исключение эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. В большей степени этому синдрому подвержены как люди эмоционально сдержанные, так и, напротив, чрезмерно эмоциональные — в обоих случаях психика не справляется с пресингом. К «группе риска» относятся и люди, не имеющие достаточного опыта, но обладающие высоким уровнем ответственности. Это что касается внутренних факторов. А ко внешним относятся хроническая напряженная психо-эмоциональная деятельность, большое количество учеников в классе, иногда прибавляется неблагоприятная психологическая атмосфера в коллективе. В результате человек начинает экономить эмоциональные ресурсы, давая себе установку «не обращать внимания», «беречь нервы», то есть игнорировать напряженные ситуации. Проявляется это как отсутствие сопереживания, соучастия, интереса к детям.

Опрос по методике Спилбергера среди педагогов, работавших в школе 10–15 лет, показал, что более 80% учителей имеют высокий уровень ситуативной, а 60% — посто-

127

Сведения

об авторах

[143 — 144]





ЖУРНАЛ В ЖУРНАЛЕ

янной напряженности. Около 40% педагогов имеют умеренные нервные расстройства и нуждаются в помощи психолога. Лишь 34% обследованных педагогов находятся в зоне психологического благополучия.

Но «выгорание» — лишь одно из проявлений деформации личности учителя под воздействием профессии. Любая профессия оказывает влияние на личность. Не случайно психологи советуют каждые 7 лет менять сферу деятельности. Считается, что за это время у человека формируются жесткие стереотипы.

Обычно мы используем слово «стереотипы» с негативным оттенком, но ведь изначально этот механизм призван облегчить нам жизнь. Представьте, что мы ежедневно приобретаем массу мелких вещей. Чтобы не потерять возможность ими пользоваться, нам приходится их классифицировать, группировать, раскладывать по коробочкам, а коробочки — подписывать и расставлять по полочкам, чтобы в нужный момент быстро найти. По такому же принципу формируются и стереотипы. Это наш обобщенный опыт. Проблемы начинаются тогда, когда мы начинаем раскладывать предметы по коробочкам автоматически, не задумываясь, не учитывая, что ситуация изменилась, или не точно определяя назначение нового предмета. Одним словом, когда наше представление не соответствует действительности.

Автоматизм в профессии неизбежен, ведь ежедневно повторяется одна и та же схема действий. Более того, автоматизм выполнения действий и воспринимается как профессионализм. Приходит он не сразу. Вспомните первые пару лет работы на новом месте. Нам приходится осваивать новые навыки, выстраивать новые отношения, мы совершаем

массу ошибок и в какой-то момент даже можем считать, что не годимся для этой профессии. Не смотря на все негативные моменты, это очень благоприятный период для роста личности, благодаря внутренней мобилизации. Потом наступает самый благоприятный период, когда многое освоено, но какие-то задачи еще требуют усилий, и старания увенчиваются успехом. И только потом происходит «цементирование». Как понять, что деформация личности началась? Если незнакомый человек после 10 минут общения с Вами безошибочно определяет Вашу профессию — увы, процесс пошел.

Что выдает учителя? Тон, не терпящий возражений, независимо от того, кто перед ним — взрослый или ребенок. И чрезмерная оценочность. Если вдуматься, то учитель все время находится как бы над системой. Он знает все ответы на вопросы, которые задаст на уроке, он застрахован от ошибок и оценок. Это создает иллюзию безупречности. Лишь иллюзию. Предложите учителю литературы решить задачу по физике. Пусть не при детях, хотя бы при коллегах. И предупредите, что от этой оценки будет зависеть аттестация педагога, а стало быть, и зарплата. Какова будет реакция? Сначала ужас, потом возмущение — «Я не обязан это знать». Но, позвольте, мы все с вами окончили среднюю школу, с весьма неплохими оценками, стало быть, теоретически, мы должны это знать. Но не знаем. Так же как и учитель физики вряд ли грамотно сделает морфологический разбор. Мы не безупречны! Если бы мы помнили это, возможно, профессия не откладывала бы на учителя такой отпечаток. Выходит, лучшая профилактика деформации личности для учителя — это чаще чувствовать

[107 — 124]

Сценарии
и алгоритмы

128

И . Р Ы Н К Е В И Ч
Д И А Г Н О З : « У Ч И Т Е Л Ь »



себя учеником. Учиться на курсах, участвовать в конкурсах, где предусматривается оценка... Просто оказываться в ситуации, когда необходимо осваивать и усваивать что-то новое. Путешествуя по другим странам, мы попадаем в другой климат, погружаемся в незнакомую культуру и язык. Читая фантастику, слушая музыкальные импровизации, общаясь с людьми других профессий, мы удивляемся, испытываем легкий шок, сохраняя свою эмоциональную чувствительность.

Забота педагога о своем психологическом состоянии — не только его личная проблема, поскольку это произвольно сказывается и на его работе. Несколько техник, которые позволят педагогу самостоятельно поработать со своим негативом.

Приём «Тревожный листок» эффективен, когда возникает ощущение, что «всё плохо». В столбик следует выписать всё, что вызывает тревогу или раздражение, не ранжируя пункты по степени значимости, просто пишите по мере того, как вспоминаются. Далее вычеркиваются проблемы, которые разрешатся сами собой и от вас не зависят.

По всем пунктам, которые позволяют решить проблему прямо сейчас, необходимо это сделать. Например, пришить пуговицу к пальто, о которой каждый раз вспоминаешь, лишь выходя из дома. По мере выполнения и эти пункты вычеркиваются.

Оставшиеся проблемы требуют отдельной и более детальной проработки. Но суть техники даже не в том, чтобы решить все проблемы, а в том, чтобы «выпустить пар», ослабить давление.

Вообще обеспечение себя «маленькими радостями жизни» — весьма эффективный способ психотерапии. Но здесь важно помнить одно

правило: изменение должно использоваться многократно. Скажем покупка сладости — это ловушка. Мало того, что это разовое удовольствие, так оно еще и вырабатывает привыкание. Улучшение должно быть более глобальным. Например, купить удлинитель, чтобы ложась спать, можно было выключить свет прямо с постели. Или привести в порядок гардероб. Какое-то время, пользуясь результатами твоего труда, вы будете испытывать удовольствие не только от удобства, но и оттого, что сделали это для себя сами. Возьмите за привычку совершать такое небольшое и недорогое улучшение в своей жизни каждую неделю, и вы почувствуете, как поднимется ваше настроение.

Приём «Замочная скважина» позволяет изменить взгляд на ситуацию, которая до сих пор кажется вам непонятной или неприятной. Выбери ситуацию и попытайтесь посмотреть на неё по новому чисто физически — с крыши соседнего дома, сквозь замочную скважину, из-под кровати, в бинокль и т.д.

Практика показывает, что, как правило, участники «выходят» из зоны конфликта и убирают звук. Часто в ссорах мы слишком большое внимание уделяем словам. «Убрав звук» мы получаем новую информацию. Ведь доказано, что 70% информации о человеке мы получаем невербально. Но именно в ссорах мы этот ресурс упускаем.

Некоторым удаётся увидеть иначе не только саму ситуацию, но и себя в ней. И выясняется, что важна была не сама ссора, а свое поведение в ней.

Аналогичный эффект дает приём «Письмо обидчику». Вспомните реального обидчика, которому не удалось высказать всё, что вы думаете, и это гнетёт вас до сих пор. Напишите

129

Сведения
об авторах

[143 — 144]



**ЖУРНАЛ В ЖУРНАЛЕ**

ему письмо. Затем постарайтесь представить себя этим человеком и прочитайте письмо его глазами. Прочитав, напишите ответ, опять же от лица своего противника. Мысленно вернитесь в себя и прочитайте ответ заново.

Иногда участники, читая письмо глазами противника, вдруг осознают, что тот и не помнит эту ситуацию, то есть конфликт как таковой исчерпан, став односторонним. Иногда удаётся пересмотреть свои взгляды на ситуацию и на противника. Но даже если этого не происходит, в любом случае

облегчение наступает хотя бы от того, что вы высказали свою претензию, оформили её словесно.

Существуют и специальные упражнения на релаксацию и отработку негатива. Люди, заинтересованные в такой работе, найдут их в литературе или Интернете. Но, мне кажется, главное — не терять остроту восприятия мира, и помнить, что нам — педагогам и родителям — уготована роль не Творца и Судьи, а всего лишь проводника, познавшего путь раньше своих учеников.

[107 — 124]

С сценарии
и алгоритмы

130