



Татьяна Рыкова,
заместитель директора *Окружного
методического центра Зеленоградского
округа Москвы*

О роли психологического здоровья учителя в формировании здоровьесберегающего потенциала образовательного учреждения

В середине 90-х годов в нашей стране впервые появились предпосылки для разработки концепции здоровьесберегающей среды школы. Возникла необходимость организации школ здоровья, внедрения в практику здоровьесберегающих технологий. Были определены факторы, непосредственно влияющие на здоровье ребёнка, и разделены на три категории:

- * неизбежные (их невозможно изменить, так как они включают в себя возрастные, половые, генетические особенности ребёнка);
- * корректируемые (которые можно регулировать, то есть внутришкольные);
- * устранимые (действие этих факторов можно снизить и даже исключить).

Наибольшее внимание работников образования направлено на внутришкольные факторы, так как смысл здо-

ровьесберегающей деятельности как раз и заключается в учёте факторов неизбежных, ослаблении вредного воздействия факторов корректируемых и избавлении устранимых факторов.

Основные направления здоровьесберегающей деятельности заключаются в создании здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения, рациональной организации учебного процесса, организации физкультурно-оздоровительной работы, наблюдении за состоянием здоровья учащихся, организации просветительской работы с учащимися и педагогами.

Важным условием для организации данной деятельности является здоровьесберегающий потенциал образовательного учреждения, который складывается из инфраструктуры образовательного учреждения, наличия оборудования и условий для организации оздоровительной работы, наличия медицинского персонала и состава и уровня профессиональной подготовки педагогического коллектива.

Состояние здоровья детей и подростков в значительной степени связано с их физической активностью и организацией процесса обучения. А это, в свою очередь, зависит от нагрузки, квалификации и активности преподавателей, что, безусловно, должно учитываться при анализе здоровьесберегающего потенциала.

Так как одним из наиболее важных внутришкольных факторов являются межличностные взаимоотношения между участниками образовательного процесса, то мы обратили внимание именно на этот аспект.



Любая профессиональная деятельность, в особенности связанная с межличностным взаимодействием, оказывает существенное влияние на формирование личности и состояние психологического здоровья.

Одним из основных факторов, обеспечивающих эффективность обучения и воспитания подрастающего поколения, является личность учителя. Именно поэтому мы обратили своё внимание на те факторы психологического и социального здоровья учителей и аспекты деятельности педагогов, которые оказывают непосредственное влияние на особенности межличностного взаимодействия.

Труд педагога требует большого эмоционального напряжения. Отмечено, что по степени напряжённости нагрузка учителя больше, чем у людей других профессий, работающих с людьми. По результатам исследований российских и зарубежных учёных, более половины учителей испытывают в течение недели негативные состояния, связанные с коммуникативной перегрузкой. Стресс могут вызвать и всевозможные проблемы делового общения, которые основываются на недостаточной сформированности коммуникативной компетентности педагогов. В настоящее время наблюдается рост числа заболеваний, вызванных стрессом. Особенно увеличилось число людей, страдающих различными формами неврозов.

Успех педагогического процесса определяется не только характером взаимодействия учителей и учащихся, но и зависит от формирования определённых отношений и в педагогическом

коллективе. Характер педагогической деятельности основывается на общении и требует от него проявления социально-психологических качеств личности, способствующих межличностному взаимодействию. Именно эти проблемы легли в основу планирования работы ОМЦ по формированию собственной психолого-профилактической компетентности педагогов.

Мы согласны с тем, что осознание и изменение собственного поведения учителя возможны при принятии им необходимости преобразований в мотивационных, когнитивных, аффективных и поведенческих структурах собственной личности. Это можно достичь, используя активные методы обучения; с помощью специальных семинаров и групповых тренингов, которые могут быть организованы окружными методистами совместно с психологической службой образовательного учреждения.

В Зеленоградском округе Москвы уделяется большое внимание работе, направленной на развитие здоровьесберегающих ресурсов педагогов. Для этого методической службой инициируются и реализуются различные программы психологического сопровождения педагогов. «Коммуникативная культура педагога как фактор профилактики профессионального стресса» и «Психология самосохранения психологического здоровья учителя» — основные темы совместной деятельности психологов и специалистов ОМЦ.

Специалистами ОМЦ разработана программа «Антистресс», которая предназначена для педагогов и призвана

обучить их распознаванию хронического стрессового состояния, профилактическим приёмам борьбы с хроническим стрессом, навыкам саморегуляции эмоционального состояния. Пройдя курс обучения на базе ОМЦ, педагоги-психологи реализуют её во всех школах округа.

Формы работы с учителями разнообразны. Это и локализованные тренинги в период каникул, и регулярные занятия в течение учебного года, и разовые мероприятия. Для успешного преодоления профессионального стресса учитель должен уметь распознавать у себя признаки «профессионального выгорания» и стресса. В начале работы с педагогами им предлагается схема сканирования своего эмоционального состояния.

Поскольку микроклимат в коллективе, а как следствие, и самочувствие педагогов во многом зависят от стиля руководства администрации, работа ведётся и с ними, даются советы по созданию экологичной педагогической среды. Так как данное направление работы реализуется относительно недавно, то мы не можем оперировать статистическими данными об эффективности проводимых мероприятий, но реакция педагогов на данные мероприятия позволяет сделать вывод о востребованности данного направления.

В округе имеется опыт сопровождения стрессоёмких видов деятельности, например, профессиональных конкурсов (обучение навыкам самопрезентации, тренинг уверенности в себе, тренинг публичного выступления).

В рамках проведения конкурса профессионального мастерства организова-

ны курсы повышения квалификации, где значительное место занимает психологическая подготовка, проводится тренинг, направленный на снятие состояния тревожности, оказывается психологическая поддержка.

Получение разнообразной информации об уровне профессиональной и коммуникативной компетентности педагогов позволяет организовывать как индивидуальную, так и групповую работу, оказывать помощь учителям в осознании своих личностно-профессиональных проблем и их решении, что положительно сказывается на психологическом климате в педагогическом коллективе и собственном психологическом здоровье педагогов.

Занятие с педагогами: «Создай себя сам» (элементы саморегуляции)

Поговорим об учителе, о том, как он себя чувствует на уроке при возникновении конфликтной ситуации. Наверное, у каждого из нас они возникали, и мы действовали в них в соответствии с собственным опытом, темпераментом, с наличием в той или иной степени ресурсного состояния.

Хочется спросить: а что вы чувствовали в такие моменты?

* «Досаду. К ним со всей душой, хочется хоть чему-то научить, а они!..»

* «Раздражение. У меня тема, надо быстрее её дать, а там разговоры».

* «Безысходность. На минуту заинтересуешь, а потом опять шум. Несколько человек работают, хоть бы им не мешали».

* «Злость. Сидят на всём готовом, в голове пусто, так хоть бы не хамили».



И как обычно мы реагируем в такой ситуации?

* «Перестань, как не стыдно, сколько можно, мы не успеем, завтра контрольная...»

* «Выйди вон, я докладную директору напишу, пусть разбирается...»

Итак, если я правильно понял, это — замечания, нарекания, порицания и т.п. А как мы это делаем? (Часто повышаем голос.) И приносит ли это желаемый эффект? (Редко.) Весь наш опыт говорит о том, что это малоэффективно.

А что вы чувствуете в этой ситуации?

* «Вину, беспомощность, бессилие, страх, некомпетентность...»

Помогает ли это разрешить ситуацию?

* «Наверное, нет. Да ещё и настроение портится из-за того, что не сдержались, давление поднимается, сердце прихватывает. И потом долго переживаем из-за того, что всё не так складывается, как бы хотелось. Опускаются руки, не хочется идти на работу.»

Экология учительского труда — это такая тема, которая поднимается редко. Сейчас очень много говорят о детях, об их проблемах. Не умаляя значения детских проблем, хочу всё-таки сказать, что учитель, находясь в ресурсном состоянии, сможет гораздо эффективнее действовать в конфликтной ситуации, сохраняя при этом и своё здоровье, и здоровье детей.

Например: вы едете в троллейбусе в прекрасном настроении, ощущение такое, что можете горы свернуть. Троллейбус дергается — массивный мужчина

наступает вам на ногу. Что делаете вы? (Доброжелательно, с юмором выходим из ситуации.)

А теперь вы бесконечно устали, сумки оттягивают руки. Вам наступили на ногу. Как вы реагируете? (Кричим, обижаемся, злимся. Даже слезу пускаем...)

А в чём разница? В ресурсном состоянии.

Сейчас я хочу вам предложить несколько упражнений, которые помогут активизировать ваши ресурсы. Хочу напомнить, что умения и навыки возникают при многократном повторении. Когда вы чувствуете себя обеспокоенным, расстроенным, сердитым, то, скорее всего, ведёте себя импульсивно и делаете то, что на самом деле прямо противоположно тому, что вы в действительности хотите.

Поэтому давайте потратим несколько минут, чтобы привести себя в состояние, наиболее подходящее для достижения положительного результата, то есть в состояние умиротворения.

УПРАЖНЕНИЕ 1 «РАЗГЛАДИМ МОРЕ»

Представьте себе какую-то конфликтную ситуацию. Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние за грудиной (давление, сжатие, жжение, пульсация).

Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала.

Что вы теперь чувствуете? Попробуйте ещё раз.

УПРАЖНЕНИЕ 2 «ШАРИК»

Одна из особенностей нашего состояния в стрессовой ситуации — это напряжение всех мышц. Но напряжённые мышцы не способствуют выходу из отрицательной ситуации, ещё сильнее замыкая нас в ней.

Вот почему следует усвоить прямо противоположную реакцию: расслаблять мышцы во всех тех случаях, когда возникает дискомфорт или стресс.

Расслабление мышц делает практически невозможным обычное протекание стрессовой ситуации, поскольку вы уже не сможете реагировать в этой ситуации так, как прежде.

Как же достичь расслабления? Вы наверняка знакомы с различными формами аутотренинга и имеете представление о расслаблении. Я хочу вам предложить упражнение, которое позволит быстро достичь этого состояния тем, кто уже знаком с основами расслабления.

Представьте себя в какой-либо конфликтной ситуации, отметьте, как напряглись ваши мышцы. Вообразите себя туго надутым воздушным шариком. А теперь развяжите верёвочку и представьте, как шарик спускается (на выдохе: с-с-с...).

Что вы теперь чувствуете? Повторим ещё раз.

УПРАЖНЕНИЕ 3 «ЗЁРНЫШКО»

Сидя спокойно, в расслабленном состоянии, представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень спокойна и счастлива. Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, пребывает она там в полнейшем мире, силе и счастье. До неё нельзя до-

браться, к ней нельзя прикоснуться. Если вы пожелаете, её можно представить в виде некоего образа — язычка пламени, драгоценного камня или потаённого озера, спокойного, с гладкой, без малейшей зыби, поверхностью.

Преисполненная глубокой умиротворённостью и радостью, спокойствием и силой, она находится в полной безопасности. Она там — глубоко в вас.

Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или это озеро, находящееся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, — вы сами.

Представьте, что этот потаённый центр всегда пребывает в вас, оставаясь там таким же спокойным и тихим, через какие бы трудности вы ни проходили, и что если вы захотите, то можете научиться в любой момент припоминать, что эта частица есть внутри.

А теперь представьте конфликтную ситуацию, когда-либо бывшую в вашей жизни. Войдите в неё. Что вы чувствуете? Вспомните о вашей внутренней частице умиротворённости, счастья и силы. Увеличьте её до размера вашего тела.

Что вы теперь чувствуете?

УПРАЖНЕНИЕ 4 «ПРОШЛОЕ»

Представьте, что вам повезло и вы проводите свой отпуск в Италии и беззаботно рассматриваете развалины древней Помпеи. День тихий и солнечный. Оглядываясь вокруг, вы видите свидетельства повседневной жизни прошлого: улицы, дворики, дома... Сотни лет тому назад здесь жили люди, работали, общались, создавали семьи.

Представьте, что в этом тихом месте вы увидели колонну, на которой начер-



тана надпись: «Сегодня я преисполнен ужасом и гневом — ученик нагрубил мне». Обратите внимание, как вы себя чувствуете. Возможно, вы ощутите некоторое сочувствие и даже симпатию к написавшему, но практически останетесь спокойными.

Затем представьте себя этим человеком, вообразите, что проблема, начертанная на колонне, — ваша, и что с того времени, как всё это случилось, прошло почти две тысячи лет. При этом обратите внимание на то, какие ощущения вызывает у вас эта проблема.

УПРАЖНЕНИЕ 5 «ВНУТРЕННИЙ РЕБЁНОК»

Обычно в фрустрирующей ситуации включается наш «внутренний ребёнок», и мы начинаем действовать исходя из этого эго-состояния. А как обычно действуют дети в ситуации, которая им не нравится? Топают ногами, кричат, обзываются, обижаются и плачут, стараются спрятаться или убежать.

А мы? Правда, похоже? Это и естественно. Именно эго-состояние отвечает за наши чувства. И когда плохо нам, плохо и нашему «внутреннему ребёнку».

Сейчас, пожалуйста, представьте себя маленьким ребёнком 4–5 лет. Внимательно рассмотрите, во что вы одеты, какие у вас волосы, какое выражение лица. Теперь подойдите к этому ребёнку, угостите его чем-нибудь, приласкайте, возьмите на руки и скажите: «Я тебя очень люблю (ласковое имя) и всегда буду беречь и защищать». Посмотрите, как теперь выглядит ваш ребёнок, прижмите его к себе.

Уменьшите ребёнка до размеров горошины и положите в своё сердце.

Посмотрите, как он там себя чувствует. А как себя чувствуете вы?

Мы сделали с вами несколько упражнений, одни из которых успокоят вас, когда вы наедине с собой («Прошлое», «Зёрнышко», «Внутренний ребёнок»), другие помогут быстро в любой ситуации («Разгладим море», «Шарик»).

А когда вы освоите их все, то и «Зёрнышко», и «Внутренний ребёнок» можно будет использовать непосредственно в конфликтной или любой другой ситуации, где вы ощущаете дискомфорт.

Многие эксперименты обнаружили, что существует лишь один фактор, который реально препятствует успешному самоуспокоению, и этот фактор — непонимание того, что самоуспокоение может быть достигнуто произвольно.

Большинство людей не осознают, что сами создают собственное настроенное и, следовательно, сами могут изменить его, и что такие изменения вполне естественны и нормальны.

Если вы себе позволите, то вполне можете привести себя в следующее спокойное состояние: «В целом всё нормально, а теперь давай-ка посмотрим, что же я могу сделать с этой проблемой, в этой ситуации?»

Даже если вы не сразу найдёте, как ситуацию разрешить, вы сохраните своё здоровье и не будете усугублять негативных отношений с учащимися, так как перестанете кричать и раздавать оценочные суждения, что, надо признать, не нравится никому.

Постепенно ситуация изменится, поскольку изменится реакция на неё. И если раньше вы позволяли манипулиро-



вать вами (ученики нажимали соответствующие кнопки, а вы выдавали соответствующее поведение), то теперь вы становитесь хозяином своего поведения.

А это уже достижение. С этим уже легче жить.

Советы руководителю по профилактике стресса у сотрудников

1. Оцените способности, потребности и склонности ваших работников и попытайтесь выбрать объём и тип работы для них, соответствующие этим факторам. Как только они продемонстрируют успешные результаты при выполнении этих задач, повысьте им рабочую нагрузку, если они того желают. В подходящих случаях делегируйте полномочия и ответственность.

2. Разрешайте вашим работникам отказываться от выполнения какого-

либо задания, если у них есть для этого достаточные основания. Если необходимо, чтобы они выполнили это задание, объясните, почему это нужно, и установите приоритеты в их работе, чтобы дать необходимое время и ресурсы для выполнения дополнительного задания.

3. Чётко опишите конкретные зоны полномочий, ответственности и производственных ожиданий. Используйте двустороннюю коммуникацию и информацию своих подчинённых (обратную связь).

4. Используйте стиль лидерства, соответствующий требованиям данной ситуации.

5. Обеспечьте надлежащее вознаграждение за эффективную работу.

6. Выступайте в роли наставника по отношению к вашим подчинённым, развивая их способности и обсуждая с ними сложные вопросы.