

УДК 371

СВЕТ И ВО ТЬМЕ СВЕТИТ...

О депрессии учителей



Марк Максимович Поташник,
*действительный член (академик)
Российской академии образования,
доктор педагогических наук, профессор,
Москва*

В каждом педколлективе есть учителя с разными психотипами, акцентами характера, разным мировосприятием, настроением. В последнее время стало заметным увеличение количества пессимистов, и их пессимизм усиливается и углубляется, последовательно переходя в уныние, депрессию... Что с этими явлениями делать самому педагогу и руководителям школ, их заместителям — об этом данная статья.

• феномен «депрессия» • причины возникновения • невозможность работы в состоянии депрессии • управленческая «терапия» депрессии

В чём суть феномена «депрессия»

Существуют по меньшей мере два толкования термина «депрессия». Одно — обыденное, обиходное, разговорное, что по смыслу примерно равнозначно словам «пессимизм», «плохое настроение», «хандра», «меланхолия», «ипохондрия», «удручённость»,

«сплин», «тоскливость», «печаль», «спад», «минорность», «декаданс» и т.п.

Второе — медицинский термин. Он включает всё вышеперечисленное в многократно усиленном виде, доведшим человека до стадии (как минимум)

психического расстройствa, а, по сути, являющегося тяжёлой болезнью. Болезнь имеет свои специфические признаки: постоянно подавленное настроение, безразличие ко всему, чувство никчёмности, сниженная самооценка, отсутствие веры в самого себя, неадекватное ощущение вины, расстройство сна, потеря интереса к жизни (как говорят медики, «усталость от жизни»), ощущение безысходности, безнадёги и, что самое тяжёлое, — суицидальные мысли и действия, то есть мысли о смерти и (или) самоубийстве. Когда депрессия диагностируется медиками, предпринимаются попытки лечить её психотерапевтическими методами и медикаментозно (амбулаторно, а в ряде случаев в стационаре).

Жёсткой, чёткой границы между первым и вторым толкованиями депрессии нет, и если не принимать мер, то первое довольно быстро переходит во второе. Как бы то ни было, руководители школ при первых признаках депрессивного состояния того или иного учителя должны принимать меры, ибо депрессия — это большая беда для всех. Руководителям школы и учителям нужно знать: депрессия — это заболевание, которое возникает из-за нарушения работы мозга на молекулярном уровне. Она усиливается (или ослабляется) жизненными ситуациями, которые могут длиться месяцами и даже годами. Депрессия способна истощать психический ресурс, менять (и даже разрушать) личность человека, делать его глубоко несчастным и даже неспособным работать в школе.

Причины депрессии учителей

Во всяком явлении есть внешние и внутренние причины возникновения феномена. Внутренние причины всегда связаны с личностью человека, его особенностями, событиями его частной жизни, проблемами в семье — они всегда индивидуальны. Среди директоров школ, их заместителей часто бытует такая идея: «Все свои проблемы вы должны оставить за порогом школы, класса и приходите к детям бодрым, с улыбкой от радости

встречи с ними, только с хорошим настроением» и т.п. С точки зрения и педагогики, и здравого смысла идея абсолютно правильная. Но очень, очень трудно осуществимая, а для кого-то и вовсе нереализуемая. Это как раз тот случай, когда легко сказать «оставьте за порогом».

Но как оставить, если она (эта душевная боль, тоска, уныние, депрессия) в тебе? Те, кто обладает сильной волей и природным даром лицедейства (артистизма), могут скрыть своё внутреннее состояние и предстать перед детьми в роли оптимистичного педагога. Но далеко не все этим даром обладают.

Что же касается внешних причин, то поскольку речь идёт о работниках одной сферы, то и причины чаще всего одни и те же, поскольку все они относятся к ситуации, сложившейся в последние десятилетия в системе образования, а если говорить кратко — то в школе. В этой тяжёлой атмосфере работают и живут многие российские учителя. Кто-то адаптировался к ней, кто-то научился противостоять ей (чем сохранил себя), а кто-то тяжело страдает, впал в уныние, деградирует и не знает, что с этим делать. Именно о тех, кто находится в депрессии, и пойдёт речь.

Причин этих стало очень много, назовём несколько самых негативных, отравляющих жизнь руководителей школ и учителей.

Первая причина. Зависимость заработной платы учителей от региона проживания. Ну, скажите, уважаемый читатель, может ли человек с нормальным интеллектом и духовной развитостью понять и принять тот факт, что, работая по одним и тем же государственным программам, по одним одобренным Министерством просвещения учебникам, при одном и том же числе детей в классе, живя в одном государстве, получать совершенно разные зарплаты, отличающиеся друг от друга в разы. Эта несправедливость угнетает, травит душу, уродует психику.

Высшие руководители объясняют: причина в том, что зарплата педагогов исчисляется не из федерального, а из региональных бюджетов, а регионы у нас разные по запасам и добыче ископаемых, развитости промышленности и сельского хозяйства и т.п., а значит, и по бюджетам. Будто у нас школы не государственные, а бюджеты регионов зависят от господа Бога, и государство, де, тут бессильно. Разве это не искусственно созданное оскорбительное социальное неравенство, которое уязвляет и оскверняет честь и достоинство учителей России?

Чиновники, не поперхнувшись, объясняют педагогам: то, что зарплата работникам образования обеспечивается не из федерального, а из региональных бюджетов, определено Законом «Об образовании», будто этот закон — священная корова, которую нельзя трогать. С момента принятия самого первого текста ФЗ 273 в 2012 г. в него было внесено (Вы не поверите!)... 56 поправок, изменений и дополнений. И каждое из них готовило Министерство просвещения (образования), вносило правительство, рассматривала и утверждала Государственная дума, Совет Федерации и подписывал Президент. Так почему нельзя внести изменение об источнике финансирования зарплаты учителей? Если, конечно, хотеть это сделать. Нет ответа на этот вопрос, кроме как: все вышеназванные государственные структуры не хотят этого делать.

Вторая причина. Лукавое повышение зарплаты. В соответствии с майскими (2012 г.) указами Президента зарплата учителей не должна быть ниже, чем средняя по региону. Поначалу обрадовались учителя страны, но не тут-то было.

В документе «Основные принципы единой трудовой школы», подготовленном ещё А.В. Луначарским в 1918 г., сказано, что для полноценной педагогической деятельности учитель должен давать не более трёх уроков в день (откуда и взялась ставка в 18 часов в неделю) и готовиться к ним столько же, то есть не менее часа к каждому уроку.

Так было до появления майских (2012 г.) указов Президента. Регионы, конечно, довели зарплату до средней по региону, но... какой

ценой? Тут как раз тот случай, о котором мудро говорят «дьявол кроется в деталях». Зарплату-то повысили, но за счёт принудительного увеличения учебной нагрузки и серии обременений (например, обязательного выполнения введённого финорганами коэффициента-соотношения педагогических и непедagogических работников, что приводит к ещё большему сокращению числа учителей при увеличении нагрузки тех, кто работает).

А теперь оцените, уважаемый читатель, что происходит с учителем, например математики или словесности, при 40—45 уроках в неделю: не проверяются не только тетради, но даже и контрольные работы (их проверяют ученики старшего класса у младших по одному проверенному учителем образцу; не бескорыстно, разумеется, а за отличную оценку в журнале). А что в итоге: катастрофически скорый износ организма, физическое и психическое истощение, раннее профессиональное выгорание, депрессия.

Третья причина. Постоянно увеличивающееся количество справок, письменных отчётов, которые требуют разные инстанции (но прежде всего — органы образования), мониторингов, а также изучение огромного числа приказов, постановлений, представлений, рекомендаций, писем. Всё это настолько «съедает» время учителя, что его не остаётся не только на обязательную внеурочную, внеклассную и внешкольную воспитательно-развивающую работу, но даже на подготовку к урокам. Это породило горький анекдот: «Дети — это то, что мешает учителям работать с документами». Всё это ещё больше изматывает учителя, поскольку не даёт возможности педагогу качественно реализовать своё предназначение, миссию, функциональные обязанности, требования к профессии и саму профессиональную деятельность — обучение, развитие, воспитание детей, что вызывает острейший когнитивный диссонанс, чувство досады,

злости на самого себя и в конце концов — психоневротические расстройства.

Вы только вникните: нужно написать 7—8 рабочих программ плюс 36—45 часов учебной нагрузки, плюс планы к ним, плюс воспитательная работа со всеми её бумажными отчётами, листами роста и т.п. Тут хоть бы не свихнуться, а депрессия возникает уже не перед пенсией, а в молодом и среднем возрасте.

Четвёртая причина. Извращённое понимание и осуществление управления образованием, исходящее от федеральных и... (далее по ступеням) органов образования, выражающееся в аномальной гипертрофии функции контроля.

Наука утверждает: грамотное управление является целостной системой действий (проектирование, прогнозирование, планирование, организация, руководство, контроль, корригирование и др.), связанных между собой. Игнорирование любого из них или же его чрезмерность тут же приводит к разбалансированию, а позднее и к деградации всей системы управления образованием. Гипертрофия функции контроля усилилась после создания специального органа — Рособнадзора, который вообще выведен из подчинения Министерства просвещения. ЕГЭ, видеокамеры, шмоны (обыски) детей, рейтингование школ, районов, регионов по результатам ЕГЭ и пр. привело к тому, что учителя фактически прекратили обучать и воспитывать детей и все силы тратят на подготовку к ЕГЭ, ОГЭ, ВПР и т.п. Нет такого издания, которое не писало бы о вреде вышеназванной практики. Но поскольку от результатов всей этой мерзости зависит зарплата учителей, то... А кто же хорошо учит детей (победы в олимпиадах ведь есть)? Ответ и на этот вопрос известен (репетиторство в России процветает, начиная теперь аж с первого класса). Вся система обнадзора порочна, поскольку результаты её невалидны и показывают совсем не то, что должно определяться. Рособнадзор (его структуры), стиль

работы породили такую фобию, как иррациональный неконтролируемый страх. Он в конечном счёте вызывает такие страдания детей и учителей, которые приводят не только к расстройству психики, но и к самоубийствам.

Пятая причина. Инспирированное властями всех уровней позорящее учителей снижение их общественного авторитета. Не злонамеренное, а от непонимания миссии учителя в обществе, от глупости чиновников, никогда не работавших в школе (а они и являются работниками министерств образования и обнадзора), но руководящих и управляющих школами. Чего стоит объявление образования услугой! А неуважительное отношение к учителям в СМИ? Даже к лучшим. Ежегодный Всероссийский конкурс «Учитель года» не освещается телевидением. Если я не прав, назовите фамилию хотя бы последнего победителя этого конкурса. Опыт этих лучших из лучших не описан в книгах. У нас почти все эстрадные артисты, даже те, что несут детям и учителям только китч и пошлость, имеют почётные звания заслуженных и даже народных артистов. Отмеченные этими званиями педагоги — исключительная редкость. И о них, их опыте (а это нередко опыт всероссийского уровня) никто не знает.

А чего стоит такой факт: в Государственной думе (450 депутатов) и Совете Федерации (170 сенаторов), вы не поверите, нет ни одного человека, когда-либо работавшего в школе; это из полутора миллионов учителей? Законы для педагогов готовят не педагоги, а спортсмены, артисты и, конечно, чиновники и пр. Разве это не оскорбляет достоинства педагогов?

Причина шестая. Она касается директоров школ. Это пресловутая 278-я статья Трудового кодекса РФ, по которой работодатель имеет право уволить руководителя без объяснения причин. Суды не принимают иски уволенных по этой статье директоров. Они теперь на совещаниях в органах образования боятся не то что

Почему для работы учителем категорически неприемлема депрессия

критиковать руководство за явные ошибки, но бояться даже вопрос задать, поскольку над ними, как дамклов меч, висит злополучная статья, которую ввели для бизнес-структур (там она нередко оправдана). Однако исключений не сделано, и директор становится бесправным перед властью, ему остаётся только проглотить обиду, впасть в уныние и жить в нём. Сама 278-я статья неоправдана с ответственностью руководителя школы, поэтому сам факт её существования унижает его, может довести до депрессии.

Ограниченный объём статьи не позволяет продолжить этот грустный перечень. Очевидно одно — всё это приводит к обиде учителей, душевной боли, унынию, депрессии. «От всего этого у учителей и руководителей школ, — написала нам одна из рецензентов рукописи статьи, — возникает тошнота, ощущение изнасилования и безнадежности. Собственно на это и рассчитана вся система управления образованием. Ничто так не вгоняет в депрессию, как ощущение несправедливости, неуважения к учителям и даже презрения, выразившихся во фразах высоких лиц: «Денег нет, а вы держитесь», или «Зачем нам слушать ваши вопросы, если вверху всё давно решено?»»

Даже перечисленные причины дают основания обратиться с вопросом к министру просвещения РФ О.Ю. Васильевой: «Уважаемая Ольга Юрьевна, сделайте же хоть что-нибудь, чтобы избавить полтора миллиона отечественных педагогов хоть от одного из вышеназванных несчастий. Вы же сами были учителем и знаете, как нелегко труд педагога. Вы доктор наук, профессор, мать, министр, наконец, член Правительства. К кому, как не к Вам, взывать?! А иначе возникает вопрос: «А чем собственно занято руководимое Вами ведомство, если оно не может разрешить ни одну из приведённых проблем, доводящих учителей до тяжёлого состояния подавленности, униженности, уныния, депрессии?»»

Вместе с этим (мы уверены, что читатели согласятся с нами) нельзя состоянием системы оправдывать депрессию, равнодушие каждого отдельно взятого учителя. Нужно и самим что-то предпринимать (делать), о чём разговор пойдёт ниже.

Прежде всего потому, что личность самого педагога является едва ли не самым важным и самым мощным фактором воспитания в процессе обучения на уроке и в любой внеурочной работе. Депрессия же — заболевание, если выразиться метафорическим языком, «острозаразное». А у многих детей оно накладывается на «благодатную» почву — проблемы частной (прежде всего семейной) и школьной жизни, что приводит к тяжёлым последствиям (вплоть до попыток суицида).

Школьник, не будучи тонким психологом, может случайно обратиться к учителю депрессированному за помощью, поскольку он приходит в школу с надеждой, что здесь кто-то, возможно, обратит внимание на его проблемы, кто-то поймёт и поможет. Но если учитель в состоянии уныния, безразличия, подавлен собственными проблемами, то ребёнок только усилит своё горестное состояние. Ему становится безразлична учёба, что порождает проблемы со всеми учителями и ещё более усугубляет его положение.

Весь педагогический процесс, как и каждая его часть, может быть эффективным только при позитивном, оптимистичном, радостном настроении на нелёгкий труд познания, обретения ценностей и смыслов. Без должного мотива (интереса) никакого образования быть не может. А у учителя, подверженного депрессии, отсутствует вера в себя, в ребёнка, в ценность обучения и воспитания, в свою работу, в её результат.

Будучи в унынии, учитель не может поддерживать даже минимально необходимую дисциплину на уроке, он утрачивает своё суггестивное воздействие (силу внушения), без которого невозможно полноценное обучение, воспитание,

оценочная деятельность. Поясним: если рациональное воздействие — это обращение к логике, разуму, фактам, то суггестивное воздействие идёт в обход разума через непосредственные и косвенные внушения, такие как обращение к эмоциям, бессознательному, живым впечатлениям. Будучи в депрессии, учитель полностью погружен в свои проблемы, беды, и потому он не видит и не слышит ребёнка. Какое тут может быть обучение, воспитание?

Управленческая «терапия»

В этом разделе мы ответим на вопрос: что делать директору и другим руководителям, если случилась беда — кто-то из учителей впал в состояние депрессии?

Совершенно очевидно, что строгий разговор, а тем более резкий тон, высказывание требований, предупреждений, угрозы, вынесение наказаний тут неприемлемы, поскольку абсолютно неэффективны. Учитель в состоянии депрессии безразличен ко всем этим мерам административного воздействия. Разумеется, необходима система мер, которая требует серьёзных размышлений директора, советов с заместителями, понимания причин, вызвавших депрессивное состояние, и главное — обязательное желание руководителя помочь всеми возможными управленческими средствами.

Учителя в нормальном-то состоянии — все разные, а в болезненном — тем более. Поэтому индивидуальный подход в выборе средств тут обязателен.

Чтобы директору, завучу было из чего выбирать, мы перечислим ряд мер, которые могут помочь постепенно вывести учителя из болезненного состояния и тем самым сохранить его в школе. Мы намеренно не нумеруем предлагаемые меры, ибо они не представляют собой логическую последовательность и их нельзя выстроить по каким-то приоритетам. Ещё раз напоминаем:

для каждого подверженного депрессии учителя они индивидуальны. Приведённое нами ниже — перечень для выбора.

- *Оказание помощи в преодолении депрессии: помощи в личной жизни, работе и пр.* Речь идёт о том, чтобы рядом оказался человек (коллега по работе, директор школы, завуч, приятельница, подруга, соседка, родственница, психолог — тот, кто просто может быть рядом), кто поможет учителю осознать своё состояние, найдёт слова к смягчению недуга. Это деликатный, понимающий человек, который, как говорят, приведёт депрессирующего учителя в чувство. Главное тут, чтобы этот человек был рядом, чтобы учитель не оказался в одиночестве, наедине со своей тоской и безысходностью.

Рассмотрим пример. У учителя в мае трагически погиб муж, о чём ей сообщили во время урока. У неё тут же пропало молоко (она была кормящей матерью), впала в тяжёлую депрессию: перестала следить за собой, ей было безразлично, какая на ней одежда, умылась она или нет, безразлична к еде, к работе, к детям. Поняв, что учитель не сможет полноценно начать учебный год, директор уделила личное внимание несчастной учительнице, чтобы вернуть её к нормальной жизни. Она рассказывала учителю о себе, невзначай пригласила её в гости, на сороковой день вместе навестили могилу мужа, куда возложили цветы, и т.д. Существенных сдвигов не было. Было ясно, что человек сам не может справиться с обрушившимся на него горем. Тогда один из любимых учеников, а потом и его родители по подсказке директора попросили педагога «Не бросайте нас», потом был разговор, как тяжело её собственным детям при фактически безразличной матери, потом совместные прогулки в парке по пути домой, помощь в подготовке к урокам, потом... Конечно, было затрачено немалое время очень загруженного руководителя, но всё окупилось сторицей.

- *Поиск мотива нормальной педагогической деятельности.* Мотив — это побудительная причина или, как говорят учёные-психологи, опредмеченная потребность к каким-то действиям, поведению.
- *Формулирование новой цели.* Цель всегда является мощным мотиватором человека, если учитель её примет, поставит перед собой, попытается реализовать.
- *Сдвиг мотива на цель* — предложенный А.Н. Леонтьевым механизм формирования новых мотивов. Это те действия, которые раньше служили для достижения целей, подчинённых какому-то мотиву, приобретают самостоятельное значение и отделяются от первоначальной мотивации. Тут поможет и консультация психолога, и обращение директора к учебникам психологии, где предлагаемый механизм подробно описан.
- *Помощь в создании обязательно разных источников поддержания жизненных сил.* Для педагога его школа, уроки не должны стать единственным источником жизненных сил. Если это так, то утрата веры в этот источник равносильна потере смысла жизни, что приводит к глубокой депрессии. Есть семья, друзья, хобби, книги, искусство, путешествия, спорт... Руководитель школы может способствовать тому, чтобы его педагог был востребован в разных местах и в разных ролях. Педагог может вести театральный/танцевальный кружок, может создать клуб самодеятельной песни, может путешествовать (спортивный, исторический туризм), может создать музей... То есть стать первооткрывателем направления. Можно писать статьи, заниматься репетиторством... Если не получается, то стоит напомнить, что школа, в которой работает учитель, — это не единственный источник жизни; населённый пункт, в котором он живёт, — это не единственное место, где есть жизнь. И к этому же: «Будь внимателен к людям, которые тебя окружают. Да, на работе мы проводим большую часть своей жизни. Именно поэтому коллеги могут существенно влиять на твоё восприятие жизни. Как относиться к своему окружению? Умей видеть (кроме своих) проблемы других людей, их способности, и в помощи им также кроется интерес к жизни. Люди, в которых ты вло-

жил свои жизненные силы, — это то, что наполняет твою жизнь смыслом, заставляет жить. Ведь значит ты кому-то нужен...».

- *Обеспечение присутствия учителя, находящегося в состоянии депрессии, на учительском корпоративе, тусовке, каком-то соревновании, празднике и т.п.* Это может быть непросто: возможно, нужно зайти за коллегой, помочь ей одеться, убедить, попросить её пойти и т.п. Главное — вывести на люди.
- *Личный пример руководителя.* Учителя же не знают, что такое 278-я статья ТК РФ, которая делает любого руководителя уязвлённым, подневольным, униженным и полностью бесправным перед работодателем и потому для многих директоров является причиной и источником депрессии. Но большинство руководителей волею преодолевает этот постоянный страх и работает.
- *Пример других.* Ярчайшим примером человека, преодолевшего тяжелейшую депрессию (доведшую его до попытки суицида в детстве), является Ник Вуйчич — знаменитый на весь мир австралийский христианский проповедник, писатель, общественный деятель и мотивационный оратор. Напомним, он родился... без обеих рук и без обеих ног. При всей чудовищной ущербности своего физического состояния и перенесённых в детстве издевательств сверстников он достиг невероятных успехов (два высших образования, отец 4-х детей, бизнесмен, миллионер...). Его потрясающие книги (особенно «Жизнь без границ») обладают огромной мотивирующей силой, все переведены на русский язык, доступны.
- *Организация делового общения депрессирующего учителя именно с молодыми педагогами в коллективе.* Директору всегда нужно следить за тем, чтобы молодые учителя были в коллективе.

● *Поощрение малейших успехов и поздравление в связи с праздниками.* Тут мне поможет случай из моего личного опыта, когда я работал директором большой школы. Соответственно и учителей было много, и все они разные: были мастера экстракласса, были просто добросовестные, были и слабые. Одна (из последней группы) была с несчастной судьбой: муж бросил её с ребёнком, попал в тюрьму, ребёнок часто болел, денег дома не хватало. Всегда грустна, никогда не улыбалась, в глазах молодой женщины была видна только тоска, безысходность. Женщина была очень бедно одета и обута (как и её дочь), ни с кем не общалась. Когда мои заместители критиковали её за недостатки в работе, она безразлично молчала. Налицо были признаки депрессивного состояния. Работала она как-то тихо, хоть и проблем не создавала, но и особых достижений не было. Ко дню 8 Марта мы определились с различными наградами, поощрениями, премиями лучшим, и у нас остался один пустой бланк благодарственного письма, который после совета с заместителями решили использовать в качестве формального поздравления вышеупомянутой учительнице, скажем так, в связи с праздником. Это было обычное, сухое, случайное поздравление. И вручал я его соответственно, то есть без вдохновения.

Самое интересное произошло после вручения. Счастью награждённой не было предела. Она захотела выступить с ответным словом (это была первая в её работе инициатива), назвала меня самым лучшим руководителем, бросилась на шею, обещала разослать копию письма всем своим родным и знакомым с припиской, что это первая в её жизни высокая награда.

После праздника сделали такую матрицу: в левой колонке ФИО всех учителей, а вверху по горизонтали — все формы наград, поощрений. Когда матрицу заполнили, я со стыдом для себя обнаружил, что единственным педагогом в нашем большом коллективе, кого никогда и ничем не поощряли,

оказалась та самая учительница, которая много лет жила и работала в состоянии депрессии.

● *Временная смена обстановки:* направление на отдых (что непросто, так как директору нужно «выбить» профсоюзную путёвку), на учёбу в ИРО, на интересную стажировку.

● *Создание атмосферы юмора, самоиронии.* Учителю в унынии (депрессии) нужно не бояться смешить и быть смешным. Смех, анекдоты, ирония всегда помогают пережить жизненные трудности. Любое, самое дурацкое распоряжение, если его школьный администратор приправит смехом, шуткой, будет выполнено и забыто без большой душевной боли и эмоционального надрыва.

● *Обращение к мудрому священнику.* Если учитель, впавший в депрессию, является верующим человеком, то он знает, что в христианстве одним из восьми смертных грехов является грех уныния, что очень близко к состоянию депрессии. Этот человек сам отправится к священнику за советом и помощью. Наша рекомендация скорее относится к человеку светскому или, скажем так, невоцерковленному. Ему сразу обратиться к священнослужителю психологически может быть и трудно. Поэтому мы рекомендуем сначала просто посетить храм, но не во время службы (когда там очень много людей), а когда там никого нет (или почти никого нет) и постоять там некоторое время. Поскольку в храме, как говорят, намолено, то и сама атмосфера там, если можно так выразиться, лечебная. Выйдя из храма, человек почувствует некоторое облегчение. Ну, а дальше — приход к священнослужителю, если такое решение будет принято.

За краткой консультацией (статья не позволяет привести подробный ответ) мы обратились к настоятелю храма Архангела Михаила, х. Алексиковский Новониколаевского района Волгоградской области протоиерею К.В. Зелинскому, являющемуся

кандидатом педагогических наук и работающему в школе заместителем директора по научно-методической работе. Наш вопрос был: «Что Вы говорите человеку (учителю), если он в результате жизненных коллизий впал в уныние?»

Вот что нам ответил этот хорошо образованный (три высших образования), высококультурный священник: «Если депрессия, уныние не перешли в стадию клиническую, где есть нужда в медикаментах, то от меня просто последует предложение — давайте вместе искать Ваш личностный смысл жизни. Ибо уныние возникает из-за потери смыслового фундамента жизни.

Основа уныния — духовная опустошённость, отсутствие веры. Имею в виду не столько веру в Бога, сколько веру в то, что что-то можно изменить. Уныние (депрессия) — это отказ от надежды, от веры, от любви.

Желаешь избавиться от уныния, давай трудиться. **Вера без дел мертва!** Кирпичик за кирпичиком строить жизнь вокруг и жизнь свою. Твоя невыстроенная жизнь будет мешать решению профессиональных проблем. Необходимо духовно развиваться самому, читать, обсуждать, общаться, молиться. Профессиональная деятельность — это важная, но не единственная деятельность бытия человека. Главное — попытаться изменить себя и своё отношение к жизни, к смерти, к вечности. Три единых действия бытия-развития: познавать истину, творить добро и созидать красоту.

На вопрос, кому это нужно, ответ один: «Это нужно тебе, человек». Попытаться на своём месте создать оазис добродетельности, оазис жизни. Если в душе тьма, мрак, тоска, то вспомни слова из самой издаваемой в мире книги, где описан опыт человечества, — Библии: «Свет и во тьме светит, и тьма не объяла его (от Иоанна 1:5)».

Понимаю, что это обобщённо. Всё остальное только индивидуально».

• *Обращение к психотерапевту, медикаментозное лечение.* К сожалению, многие люди не понимают, что не устраняемая вышеназванными средствами депрессия — это болезнь и, если её не лечить, то она заканчивается

в лучшем случае психиатрической клиникой, а чаще всего — суицидом.

Теперь обратимся к депрессии директоров школ. Мы исходим из предположения, что руководители школ, по сути своей, люди всегда сильные, но временно впадать в депрессивные состояния они, как и все люди, могут. И потому сформулируем две рекомендации. Один из способов психогигиены директора — хотя бы временное погружение в чистую (беспримесную, не отягощённую инструкциями, требованиями надзорников и чиновников) педагогическую деятельность (общение с детьми в каком-то интересном деле), чтобы хоть как-то избавиться (отмыться) от административной бюрократической рутины, которая отравляет жизнь, порождает уныние. Лекарством от административного уныния всегда является радость творчества, то есть изучение и разработка лично самим директором какого-то новшества, являющегося управленческим или педагогическим творчеством. Это в краткосрочной перспективе.

Если же речь идёт о состоянии директора, находящемся в зрелом возрасте, когда причины депрессии носят глубинный характер, то в качестве рекомендации приведу фрагмент письма директора лицея № 9 г. Слободского Кировской области, заслуженного учителя России Д.Д. Шкаредного, проработавшего руководителем более тридцати пяти лет: «Я сам подвержен депрессии только неудовлетворительным уровнем управления образовательной отраслью, отношением общества и властей к школе, жизнью в стране. Собственные размышления, справедливые критические статьи нередко донимают так, что от досады, от боли, от бессилия и бесправия кричать хочется. Выход из этого состояния я нахожу в работе в созданном мною лицее, и тут я всегда оптимист. Я делаю нужное для детей дело, стараюсь его делать хорошо, в моём лицее хотят учиться и работать. Я много лет вижу реальные позитивные результаты своей работы

и очень горжусь ими. Я ощущаю себя строителем, который воздвиг что-то заранее задуманное и привлекательное. И мне становится не только спокойно в душе, но я и люблюсь своим детищем. Вот таков мой рецепт от депрессии, когда она донимает».

* * *

Есть директора школ, которых всё это не убеждает, и они хотят, как правило, только конкретных рецептов, дающих только быстрые результаты. Ответим им: «Таких рецептов не бывает, ибо никакие серьёзные (в данном случае — психические) болезни быстро не лечатся». А если лечение не помогло и учитель остался серьёзно болен: ни во что не верит, ни на что не надеется, никого не любит, то ему нужно помочь уйти из школы, он не может работать с детьми ни при каких дипломах.

В заключение статьи хочу привести мудрое стихотворение, адресованное всем, кто подвержен унынию, и потому может помочь

руководителям школ в работе с кадрами. Этим стихотворением завершил свой доклад о депрессии и самоубийствах великий русский учёный В.М. Бехтерев — выдающийся психиатр и психолог:

*Желал ты, друг, в одно мгновенье
Закончить жизни тяжкий путь,
Навек прервав её течение,
И думал тихо так заснуть,
Устав в борьбе, растратив силы...
Друг, жизнь твоя хоть не красна,
Но счастья нет на дне могилы,
Пусть чашу жизни пить до дна.*

* * *

*Когда ж под мраком долгой ночи
Тебя унынье обоймет,
И уж страдать не станет мочи,
Ты знай, что утро вновь придёт.
На смену мрака вновь зардеет
Восток пурпуровым лучом,
И сердце радостно замлеет
Вновь под живительным теплом. **НО***

Light Shines Even In The Dark... (Depression Among Teachers)

Mark M. Potashnik, full member (academician) Russian education Academy, Professor, doctor of pedagogical Sciences, Moscow

Abstract. *Every pedagogical community has teachers with diverse psychological types, various character accents, different understandings of the world, and changing moods. Lately, an increase in the number of pessimists has been observed, and their pessimism is only getting deeper and stronger, consequently translating into sadness and depression... A bigger question is how can individual teachers, principals and their deputies deal with this phenomena. This is what our article is about.*

Keywords: *«depression» phenomena, causes, inability of pedagogues with depression to work with children, guided «therapy» of depression.*