

# САМОРЕГУЛЯЦИЯ в педагогической профессии



**Виктор Александрович Гуров,**  
заведующий лабораторией школьного здоровья  
Красноярского краевого института повышения  
квалификации и профессиональной переподготовки  
работников образования, кандидат биологических наук

- конфликт • алгоритм • индивидуально-ориентированный способ
- социально-психологическая поддержка • адаптация • стресс
- неадекватные действия • педагогические техники

Эта история началась ещё в прошлом веке... осенью... когда мне, молодому выпускнику физического факультета университета, наверное, судьбою, как тогда считал злодейкой, выпала участь (или честь) работать в школе. Не буду перечислять всех проблем, которые тогда выпали на мою долю, но одна *проблемища* неизменно портила всё впечатление от работы. Ученики восприняли моё появление в школе весьма благосклонно, но это никак не отразилось на их прилежании. Особенно огорчали старшеклассники — они не выполняли домашние задания, с азартом нарушали дисциплину на уроке: девицы открыто заигрывали, пацаны демонстрировали самость. А классное руководство!.. В общем, постоянные нервы, конфликты...

И сейчас, через три десятка лет, вместе со слушателями курсов повышения квалификации по разра-

ботанной мною программе индивидуально-дифференцированного способа обучения вспоминаю свои прошлые мучения и каждый раз убеждаюсь, что молодой учитель нуждается не в разговорах о педагогике. Ему больше нужна социально-психологическая поддержка, выработка необходимых профессиональных качеств, умений и навыков, направленных на повышение эффективности педагогического общения, сохранение эмоциональных резервов и повышение адаптации к напряжённым рабочим ситуациям.

В школе педагоги чаще всего сталкиваются с проблемами: как преодолеть трудности в общении с учениками, как реагировать на хулиганские выходки трудных учеников, как сохранить спокойствие, как преодолеть состояние стресса?

Действительно, сталкиваясь с «плохим поведением» своих учеников, мы спрашиваем себя: как поскорее прекратить «всё это безобразие», как уберечь хороших учеников от дурного влияния и предотвратить возникновение конфликтных

ситуаций? Чтобы получить ответы на эти вопросы, познакомимся с алгоритмом решения конфликтной педагогической ситуации с учётом индивидуальных особенностей учащихся и педагогов. Постарайтесь освоить эти знания и довести до уровня навыка, превратить в привычку. Экспериментируйте. Отбирайте те приёмы, которые наиболее подходят именно вам, и применяйте их исходя из конкретной ситуации.

Алгоритм решения конфликтной педагогической ситуации с позиции индивидуально-дифференцированного подхода универсален — он может применяться учителем при работе со школьниками и при общении с коллегами, подчинёнными.

Шесть этапов разрешения конфликтной ситуации условно называются:

- стоп;
- почему;
- что;
- как;
- действую.

### Первый этап — «СТОП»

Главное в случае «острого» конфликта: соберите волю в кулак и скамандуйте себе «СТОП!», чтобы резко затормозить развитие эмоционального шока и неадекватных действий.

Полезно выработать привычку мысленно считать до 10, прежде чем ответить.

На этом этапе важно сдерживать внешние проявления эмоций, не демонстрировать свои отрицательные эмоциональные реакции движениями (в том числе мимическими) и голосом. Выброс гормона стресса адреналина резко активизирует сердечно-мышечную деятельность и в организме быстро наступает дефицит кислорода. Поэтому обратите внимание на дыхание: медленно глубоко вдохните через нос, на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Постарайтесь представить, что с каждым выдохом напряжение, стресс, злость выходят из вас, а с каждым вдохом входят спокойствие и уверенность.

Для того чтобы справиться с эмоциональным возбуждением, которое неизбежно возникает в любом конфликте, хорошо срабатывает приём, связанный с каналами восприятия. Когда на вас кричат или вас оскорбляют, вы это слушаете, слышите, и на вас это влияет. Работает *слуховой канал*. Но вы ведь можете переключиться с него, скажем, на *зрительный*: обратить внимание, к примеру, как у крикуна двигаются уши или морщится лоб. Вы переключили внимание и перестали его слышать. А в этом зрительном канале уже нет агрессии, вам становится свободно и даже весело, если вы видите, насколько его мимика смешна и даже ничтожна...

Чтобы не навредить ребёнку поспешными действиями и не осложнить отношения с ним, осознайте собственные эмоции: «*Что я сейчас чувствую?*», «*Какие действия ребёнка задела меня?*», «*Что я хочу сделать?*». Задача первого этапа — сдержать возможные неадекватные действия, обусловленные негативным эмоциональным возбуждением, перевести с уровня эмоционального на аналитический (рациональный). Для этого определите, в какой модальности преимущественно демонстрирует ученик своё нечто: визуальная — в виде мимических движений, жестов; аудиальная — интонация и громкость голоса; кинестетическая — активные движения руками, головой, туловищем.

Важно определить степень эмоционального возбуждения ученика в этот момент. Известно, что сильное эмоциональное возбуждение провоцирует на неадекватные, часто агрессивные поступки. Во время сильных эмоциональных реакций высота и громкость голоса повышаются, движения становятся порывистыми, мимика активная. Если ученик перевозбуждён, лучший способ — прекратить любые контакты. Разумеется, поговорить о некрасивом поведении ученика или его неверном решении нужно обязательно, но только не в момент самой выходки.

## Второй этап — «ПОЧЕМУ?»

Важно понять цели, мотивы и причины поступка ребёнка, почему он так ведёт себя, чего хочет добиться.

Как известно, за нарушениями дисциплины в 9 случаях из 10 стоит одна из четырёх целей<sup>1</sup>:

1. *Привлечение внимания* — некоторые ученики выбирают «плохое» поведение, чтобы привлечь внимание учителя. Они всё время хотят быть в центре внимания, не давая учителю вести урок, а ребятам — понимать учителя.
2. *Власть* — некоторые ученики «плохо» ведут себя, потому что для них важно быть главными. Они пытаются установить свою власть над учителем, над всем классом. Своим поведением они фактически говорят: «Ты мне ничего не сделаешь» — и разрушают тем самым установленный в классе порядок.
3. *Мсть* — для некоторых учеников главной целью деятельности в классе становится мсть за реальную или вымышленную обиду. Мстить они могут как учителю, так и кому-то из ребят или всему миру.
4. *Избегание неудачи* — некоторые ученики так боятся повторить своё поражение, неудачу, что предпочитают ничего не делать. Им кажется, что они не удовлетворяют требованиям учителей, родителей или своим собственным чрезмерно завышенным требованиям. Они мечтают, чтобы все оставили их в покое, и оказываются в изоляции, неприступные и «непробиваемые» никакими методическими ухищрениями педагога.

Знать истинный мотив поведения ребёнка учителю нужно не только для построения своей ответной реакции, но и для понимания реакции ученика на то или иное педагогическое воздействие.

<sup>1</sup> Кривоцова С.В. Учитель и проблемы дисциплины. Серия «Психолог в школе». М.: Генезис, 2004.

## Третий этап — «ЧТО?»

Поставим перед собой педагогическую цель в виде вопроса «*Чего я хочу добиться в результате своего педагогического воздействия?*» (чувства страха у ребёнка, осознанного чувства вины или ещё чего-то). Действие учителя направлено не против личности ребёнка, а против его поступка. Ребёнок должен почувствовать и понять, что учитель принимает его таким, каков он есть, но его поступка не одобряет. Выбирая то или иное педагогическое вмешательство, важно помнить, что смысл истинного педагогического воздействия — не наказание.

## Четвёртый этап — «КАК?»

Как прекратить плохое поведение ребёнка, оставляя свободу выбора за ним, не нарушая равновесия педагогического взаимодействия? Какой арсенал педагогических средств (без угроз, насмешек, записи в дневнике) оптимально для этого использовать?

Полезно на этом этапе спроектировать свои действия таким образом, чтобы остановить неприемлемое поведение в тот момент, когда оно имеет место, и повлиять на выбор учеником лучшего поведения в будущем. На этом этапе важно спланировать действия, ориентированные на ведущий канал восприятия ученика, подавать информацию с учётом ведущей стратегии переработки информации и свойств нервной системы<sup>2</sup>.

## Пятый этап — «ДЕЙСТВУЮ»

Успех практического действия учителя зависит от того, насколько он смог понять мотивы поступка ученика и подобрать

<sup>2</sup> Гуров В.А. Индивидуально-дифференцированный способ обучения с учетом психофизиологических особенностей школьников: учебно-методическое пособие. Красноярск, 2010.

верные способы воздействия исходя из индивидуальных и личностных особенностей ребёнка.

Полезно использовать упрощённый вариант техники «Я-высказывания», состоящий из четырёх частей.

Часть 1. Содержит объективное описание плохого поведения здесь и сейчас: «*Когда ты шепчешься с Леной во время объяснения нового материала...*».

Часть 2. Называет чувства учителя в этот момент: «*...я чувствую сильное раздражение...*» — для ребёнка-кинестетика; «*...я слышу (вижу) и мне неприятно*» — для аудиала (визуала).

Часть 3. Описывает эффект от плохого поведения: «*...потому что я теряю мысль...*».

Часть 4. Высказываются пожелания «*...и я хочу тебя попросить, чтобы ты больше не разговаривала с Леной на уроке...*».

Использование техники «Я-высказывания» помогает в улаживании конфликтов, сохранении отношений и, соответственно, в поддержании дисциплины на уроке. «Я-высказывание» сообщает ученикам только то, что мы чувствуем. Если используя «Я-высказывание», вы будете искренни на словах и в интонациях (ориентация на детей-слушателей), дополните свои слова красноречивыми жестами и соответствующим выражением лица (для зрителей), то сможете подействовать на многих учеников.

На этом этапе важно позволить ученику «сохранить своё лицо». Опыт работы с детьми показывает, что некоторые ученики играют в игру «по-своему». В этой игре они дают нам то, что мы просим, но с оговоркой: «Я сделаю это, но по-своему, а не вашим способом».

Для демонстрации этого ученики используют:

- недовольное ворчание;
- «тянут» несколько секунд, прежде чем согласиться;
- строят гримасы, выполняя вашу просьбу;
- демонстрируют какой-то жест, свидетельствующий о неуважении;

## ЖИЗНЬ В ПРОФЕССИИ

- ещё раз-другой повторяют негативные действия, которые вы просите прекратить, и только потом перестают;
- перед тем как подчиниться, говорят что-то типа «не буду, не хочу», стремясь к тому, чтобы последнее слово осталось за ними.

Настаивая немедленно на полном подчинении, то есть на том, чтобы ученик не только делал то, что вы хотите, но и делал это так, как вы хотите сразу после сделанного замечания, вы рискуете спровоцировать новый виток конфронтации, ещё худший, чем первый.

Мудрый учитель умеет играть в игру «По-своему», потому что он знает, если мы играем в эту игру вместе с учеником, то позволяем ему «сохранить лицо» и вместе с тем получаем в итоге то, что нам нужно.

### Шестой этап — «АНАЛИЗ»

Важный этап. Он позволяет оптимизировать профессиональную деятельность педагога. Учитель оценивает эффективность своего взаимодействия с учеником и, если это необходимо, намечает новые пути собственных действий в предложенном алгоритме решения конфликтной ситуации. Понятно, что лучший способ преодоления любого конфликта — это предотвращение его, но если конфликтная ситуация возникла, лучше её преодолеть профессионально, эффективно.

Использование подобного алгоритма даёт огромные возможности для творчества педагога и делает работу с ребёнком радостной и плодотворной. Она позволяет справиться с реактивным негативным эмоциональным состоянием путём перевода с эмоционального уровня реагирования на рациональный, что способствует адекватному разрешению конфликтной ситуации. **НО**