

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГОВ

Светлана Котова,

*доцент кафедры педагогики и психологии начального образования
Института детства Российской государственной педагогической
университета им. А.И. Герцена, кандидат психологических наук*

- профессиональная адаптация и деформация
- депрессия
- перенапряжение
- самосозидание
- саморазвитие

Сейчас средства массовой информации, а также педагоги и психологи часто обсуждают проблемы сохранения и восстановления здоровья учителей.

Педагогическая работа связана с большой эмоциональной нагрузкой, личной ответственностью, и при этом зачастую не имеет чётко определяемых критериев успеха. Психическое, умственное и физическое истощение учителей, социальных работников, воспитателей, психологов, врачей из-за продолжительной эмоциональной нагрузки называют «синдром выгорания». Каковы его проявления? Депрессивное состояние, чувство усталости и опустошённости, недостаток энергии и энтузиазма, утрата способностей видеть положительные результаты своего труда, отрицательная установка к работе и жизни.

Психическое напряжение, приводящее к стрессу, а позднее проявляющееся в «синдроме выгорания», могут вызывать такие факторы:

- строгая регламентация времени работы при большом количестве бумажной отчётности;

- работа «на износ» при недостаточном признании и положительной оценке родителей, администрации и коллег;

- увеличение с каждым годом числа «трудных», немотивированных на получение знаний и учёбу учащихся;

- отсутствие должного материального обеспечения как непосредственно самой профессиональной деятельности, так и достойного существования самого педагога.

Стрессовые условия часто вызывают и такое состояние тела и духа, которое психотерапевты называют **соматизированной депрессией**. Она проявляется в виде:

- снижения настроения;
- подавленности;
- ощущения того, что что-то мешает в груди, хочется это снять с себя или вырвать;
- тоскливости;
- предчувствия ничем не мотивированной угрозы;
- не хочется жить, «хоть удавись».

Именно поэтому появляется ощущение утраты чувства счастья, жизнерадостности и вкуса к жизни. Человек испытывает разочарование, отсутствие душевных сил и желаний. То, что интересовало раньше, сейчас уже совершенно не волнует. Ничего не хочется делать, никого не хочется видеть. Кроме того, в начале такой

депрессии возникает ощущение неуверенности в себе; человек недоволен собой и не удовлетворён своим состоянием; снижается общий жизненный тонус; кажется, что тело становится ватным, не радуют встречи с родными и близкими; душа как бы опустошена, стала холодной и потеряла творческое начало.

Сильная эмоциональная неустойчивость приводит к тому, что настроение падает, отчаяние, тоска и грусть становятся обычным состоянием, любая неприятность, даже самая мелкая, выводит из равновесия. Человек начинает испытывать чувство напряжения и тоски. «На сердце смуга». Постоянно ощущается какая-то угроза, опасность, ожидание чего-то неопределённого и тяжёлого. Иногда может возникнуть чувство «заведённой пружины». Вы вздрагиваете, возникает учащённое сердцебиение. Вас бросает в холодный пот при неожиданном стуке, звонке или окрике на улице.

Все подобные переживания — беспокойство, тревога, ужас, паника — всё это эмоциональные состояния осознанного или неосознанного напряжения, связанного с реальной или часто воображаемой в свой адрес угрозой. Если лёгкая тревога мобилизует состояние, то чрезмерная способна парализовать всю телесную и психическую деятельность и впоследствии вызвать психосоматические заболевания различных органов. Поэтому не случайно Н.К. Смирнов¹ на основе экспериментальных исследований выделяет следующие типические нарушения физического здоровья педагогов:

- нервные расстройства, чаще в форме астено-невротических состояний;
- сердечно-сосудистые нарушения (гипертонические проявления, вегето-сосудистая дистония, стенокардия и др.);
- остеохондроз;
- нарушения обмена веществ, расстройства пищеварительной системы;
- заболевания верхних дыхательных путей;
- патология зрения (миопия и др.);
- гинекологические нарушения.

Как оценить, есть ли у вас депрессивное состояние или нет? Для этого предлагаем пройти тест «Шкала депрессивности».

¹ Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М., 2006.

Прочитайте внимательно каждое из приведённых ниже предложений и подчеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя обычно чувствуете. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Состояния	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1. Пессимистичный	1	2	3	4
2. Пассивный	1	2	3	4
3. Апатичный	1	2	3	4
4. Усталый	1	2	3	4
5. Изнурённый	1	2	3	4
6. Забитый	1	2	3	4
7. Грустный	1	2	3	4
8. Опустошённый	1	2	3	4
9. Ослабленный	1	2	3	4

Цифры в таблице напротив каждого из состояний являются баллами. Нужно подсчитать общее количество баллов, полученных по шкале депрессивности.

Интерпретация результатов

1–12 баллов. У Вас минимальные признаки выраженности депрессивного состояния, довольно бодрое и активное состояние, чувствуете себя хорошо. Вы готовы к ответственной работе.

В каких-либо рекомендациях Вы не нуждаетесь!

13–26 баллов. У Вас некоторые проявления усталости, но они имеют, скорее всего, временный характер. Вам нужно отдохнуть, на некоторое время отвлечься от важных дел, чтобы восстановить свои силы и начать более плодотворную деятельность.

27–36 баллов. У Вас явно не очень хорошее состояние. Нужно срочно что-то делать, чтобы восстановить свои силы и энергию. Не откладывайте

«в долгий ящик» возможность отдохнуть даже сегодня. Вам это просто необходимо.

Люди по-разному приспосабливаются к постоянно меняющимся социальным условиям. По способности адаптироваться выделяют три основных типа:

1 — с ориентацией на текущий момент и лёгкой приспосабливаемостью к обстановке;

2 — с ориентацией на прошлое, способностью действовать в рамках жёсткой структуры с чёткими разрешениями и запретами;

3 — с ориентацией на будущее, не адекватным ситуации поведением, плохо приспособленным к иерархической структуре.

Первый тип людей эффективнее работает при принятии решений, второй — при их реализации в рамках имеющейся структуры, а третий может использоваться в качестве генератора идей. Знания о возможностях и типах адаптации других людей позволяют разумно строить с ними деловые отношения и даже находить пути выхода из затруднительного финансового положения.

Несмотря на различия, каждому человеку, чтобы эффективно преодолевать стресс и сохранить своё психическое здоровье, важно уметь мобилизовывать свои внутренние психологические резервы. Для этого нужно:

- научиться познавать себя и других людей;
- выявлять проблемы в характере и своевременно работать над ними;
- понимать свою направленность личности;
- строить здоровое отношение к деятельности и жизни, целям и жизненным ситуациям;
- руководить эмоциональным поведением в напряжённых ситуациях и межличностных отношениях;
- развивать деловые свойства;
- уметь сдерживать себя, общаясь с невротизированными людьми.

Часто причиной заболеваний является нежелание человека понять себя и хоть как-то

разобраться в работе организма, его связях с окружающим миром, потрудиться для здоровья. Стремитесь поработать над изменением своего «Я» в лучшую, т.е. более выгодную для вас сторону. Для этого используйте упражнение — идеальный портрет «Я».

Идеальный портрет «Я»

Как мне себя чувствовать в данный момент? Выпишите предложенный ниже текст на узкую полоску бумаги и прикрепите на видное место (например, зеркало). Проговаривайте про себя этот текст, и вам станет значительно легче!

*Я спокойна.
Мне ничто не угрожает.
Я быстро выхожу из эмоционального напряжения.
Я испытываю спокойствие.
Я чувствую себя свободно.
Я совершенно спокойна.
Меня не волнуют возможные неудачи.
Я ориентирована только на победу.
Я чувствую себя отдохнувшим человеком.
Я ничем не встревожена.
Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения.
Я уверена в себе.
Я никогда не нервничаю.
Я всегда владею собой.
Я хладнокровна.
Я не чувствую скованности, напряжённости.
Я довольна.
Я ничем не озабочена.
Мне хорошо.
Мне радостно.
Мне приятно.
Я испытываю удовольствие.
Я обычно хорошо работаю и долго не устаю.
Я такой же счастливый человек, как и другие.
Я всегда выигрываю из-за того, что быстро принимаю решения.
Обычно я чувствую себя бодрой.*

*Я спокойна и собранна.
Ожидаемые трудности обычно не очень
тревожат меня.*

*Я не переживаю из-за пустяков.
Моё правило: не принимать всё слишком
близко к сердцу.
Я уверена в себе.*

*Я чувствую себя в безопасности.
Я готова к трудностям и критическим
кризисным ситуациям.
Я совершенно спокойна.*

*Всякие пустяки не отвлекают и не волну-
ют меня.*

*Я спокойно переживаю свои разочарования,
и быстро забываю о них.*

*Я — уравновешенный человек.
Меня охватывает спокойствие и рассуди-
тельность, когда я думаю о своих делах
и заботах.*

Я готова к решению своих проблем.

Педагог находится в постоянном контакте с активно развивающимися детьми. Хороший педагог всегда сумеет поддержать полноценную «обратную связь» со своими воспитанниками, а поэтому и сам должен находиться в процессе непрерывного развития. Но это возможно только в том случае, если его энергетический потенциал достаточно высок. Ведь любое заболевание, острое или хронически вяло текущее, приводит к снижению жизненной силы и активности, к падению энергетического потенциала, и тогда организм начинает работать в экономном режиме самосохранения, а на развитие энергии уже не хватает. Не трудно догадаться, что если педагог достаточно продолжительное время пребывает в периоде «самосохранения», то он теряет контакт, «обратную связь» со своими воспитанниками, что негативно сказывается как на характере взаимоотношений в системе «учитель-ученик», так и на эффективности самого педагогического воздействия.

Самое сильное влияние на детей оказывает не сознательная сфера действия педагогов (а тем более, родителей), а качество их бессознательного фона (неосознаваемые чувства, мысли, эмоции). И это становится серьёзной проблемой в связи с тем, что как раз то, что больше подвластно нашему контролю и коррекции, — сознание — оказывается менее влиятельным, чем неосознаваемые и, следова-

тельно, неконтролируемые фоновые эффекты. И чем младше ребёнок, тем это воздействие интенсивнее (особенно это необходимо учитывать педагогам, работающим с дошкольниками и младшими школьниками).

Каковы могут быть последствия длительного стресса педагога? Происходит развитие педагогических фобий и маний². Психологи отмечают, что, приобретая фобию, человек избавляется от чего-то неприятного. Таким образом, фобия служит своеобразной психологической защитой. Учитель приобретает фобию или манию, если ему это удобно, выгодно, облегчает его деятельность, избавляет от негативных переживаний. Причём страх перед одним явлением часто сочетается с пристрастием к чему-то противоположному (неслучайно большинство педагогических фобий и маний исследователи описывают в виде диад).

Многие педагогические фобии и мании проявляются в процессе педагогического общения.

Фобия ошибок и неудач — идеаломания: учитель избегает ситуаций, в которых он вынужден признать или исправить свою ошибку. Учитель предъявляет к себе завышенные невыполнимые требования, стремится быть идеалом, не иметь недостатков. Преодолеть эту диаду можно в ситуациях, когда учитель использует совершенную ошибку в позитивных целях, чтобы улучшить свою деятельность или организовать учебные действия учащихся. Например, учитель искажил факты при объяснении нового материала. Заметив ошибку, он может попросить учеников исправить его. Приём «преднамеренной ошибки» эффективно использует в своём опыте Ш.А. Амонашвили, видя

² Мазниченко М., Тюников Ю. Педагогические фобии и мании: классификация и преодоление // Народное образование. 2004. № 7. С. 233–239.

в нём большой воспитательный, коррекционный, психотерапевтический потенциал. Ошибки «рассеянного учителя» снимают у детей страх перед возможной неудачей, развивают навыки самоконтроля, создают ситуацию успеха, способствуя повышению самооценки, развитию позитивной Я-концепции.

Фобия неуверенности, превосходства учащихся — мания величия. Если у учителя занижена самооценка, он чувствует себя беспомощным в различных воспитательных ситуациях, неуверен в собственных силах, возникает боязнь ситуаций, в которых обнаруживается его непрофессионализм, некомпетентность в каком-либо аспекте профессиональной деятельности. Например, он не может установить дисциплину, ответить на заданный учеником вопрос и т.д.

Со временем фобия несостоятельности может перерасти в фобию превосходства учащихся. «Защитной реакцией» описанных фобий может стать мания величия — учитель преувеличивает свои достоинства, игнорирует недостатки, требует от учеников преклонения, повышенного внимания к себе. Преодолеть эту диаду можно путём погружения в ситуацию, когда педагог учится чему-либо вместе с детьми. Например, представляет себя учителем вальдорфской школы, изучающим учебный предмет вместе со школьниками.

Фобия критики — мания судить других. Как правило, часто учителя с опаской, а то и враждебно относятся к критике в свой адрес, даже к доброжелательной и конструктивной. Если педагог избегает ситуации открытой оценки собственных неверных действий учащимися, родителями, администрацией школы, не позволяет им открыто высказывать свои претензии к нему, у него фобия критики. Эта фобия детально описана в литературе: В. Браун, Г. Швец среди негативных свойств Я-концепции учителя выделяют сопротивление разговорам и дискуссиям по поводу собственного преподавания. Следуя такой точке зрения можно выделить не толь-

ко фобию критики, но и фобию оценки собственных профессиональных действий. Боязнь критики обычно усиливает стремление критиковать других, и тогда возникает мания судить, преувеличение своей оценочной функции. Каждому поступку, мнению школьников, коллег, родителей детей учитель даёт категоричную оценку, не допуская никаких полутонов, руководствуясь исключительно собственным мнением. При этом человек абсолютно уверен, что только он вправе судить других, а другие не должны оценивать его. Преодолеть эту диаду можно в ситуации «зеркала» (учитель знакомится с мнением о нём учащихся, родителей, коллег) или в ситуации самооценки, самоанализа, когда ему необходимо оценить собственные действия.

Фобия ответственности — мания обвинять. О фобии ответственности можно говорить, когда учитель отказывается, например, от классного руководства, различных поручений, воспитательной работы с учащимися на уроке, разработки и проведения открытых уроков, проектирования различных видов инновационных образовательных процессов, использования новых технологий, обобщения и описания своего опыта работы и т.д., оправдывая свой отказ разными способами: недостаточным опытом, чрезмерной загруженностью и возлагая ответственность на других («За поведение детей на моём уроке отвечает классный руководитель», «Воспитание — обязанность родителей, моё дело — учить», «Администрация школы не обеспечивает должных условий работы и т.д.»).

Фобия юмора — мания строгости: учитель считает, что учение — слишком серьёзное и ответственное дело, поэтому юмор здесь неуместен. Начиная учитель избегает шуток над собой, боится разрешать конфликты с помощью юмора, не использует весёлый настрой учащихся как стимул в обучении, поскольку убеждён, что использование юмора снижает его авторитет. Фобия

юмора может соседствовать с манией строгости, когда учитель пытается выглядеть строгим, требовательным, сурово относится к детям, создавая между ними и собой искусственную стену. Общение с детьми у такого учителя всегда формализовано, дистанционно, регламентировано, преобладает «пристройка сверху». Излишний дидактизм, постоянный менторский тон разрушают взаимодействие с учащимися.

Фобия одарённых учащихся — эталомания. Некоторые учителя с опаской относятся к активным нестандартно мыслящим, социально одарённым школьникам, проявляющим лидерские качества, бояться их провокационного поведения, не знают, как строить общение с ними. Такие дети часто не соответствуют представлениям об идеальном ученике, с ними не так удобно работать как с послушными, исполнительными, прилежными школьниками. Такие дети постоянно задают нестандартные вопросы, критично относятся к материалу учебников, сообщениям педагога, стремятся глубоко проникнуть в содержание проблемы — всё это часто пугает учителя, нарушает привычный ход образовательного процесса. И тогда возникает фобия одарённых учащихся. Если при этом учитель преувеличивает роль образца, эталона в учебном процессе, проявляется эталомания.

Фобия воспитания — учёбомания. Воспитание по своей природе более трудный неоднозначный и противоречивый процесс, чем обучение, его сложнее технологизировать, подчинить логике. Может быть, именно поэтому некоторые учителя основной своей функцией считают обучающую, а воспитательную связывают только с обязанностями классного руководителя или же оставляют родителям и обществу. Зачастую это связано с фобией воспитания: педагог боится воспитывать, так как считает себя неготовым к этому трудному делу. Преувеличение значимости обучения в ущерб воспитанию приводит к возникновению учёбомании, когда учитель превращается в «урокодателя», чрезмерно увлекается достижением высоких результатов обучения, повышением успеваемости и игнорирует при этом воспитательные задачи.

Фобия непонятости: учитель боится, что новые ученики не поймут его объяснения, его речь слишком сложна, что он не найдёт нужные стиль и тон общения. При этом он стремится приблизиться к ученикам: намеренно снижая уровень объяснения материала, чрезмерно упрощая, примитивизируя его, «разжёвывает» материал, используя ученический жаргон, позволяя обращаться к нему «на ты» и т.д. Преодолеть эту фобию можно в ситуации «обратной связи» — педагог выясняет, как его воспринимают учащиеся.

Фобия индивидуальной работы с учащимися — коллективомания. В школьной практике нередки случаи, когда учитель предпочитает коллективные формы организации воспитания и обучения индивидуальным. Он игнорирует беседы «с глазу на глаз», любой проступок учащихся выносит на коллективное обсуждение. Зачастую это связано с отсутствием готовности использовать индивидуальные формы работы или же с убеждённости в том, что воспитывает только коллектив. Следствием описанной фобии может стать коллективомания — чрезмерная увлечённость идеями коллективного воспитания, когда педагог работает только с классом, не выделяя отдельных учащихся. Коллективомания чаще всего сочетается с манией воспитательных мероприятий: преувеличением значимости массовых воспитательных мероприятий, превращением их в самоцель. Переход от педагогики «мероприятий» к педагогике «личности» происходит достаточно сложно. Преодоление описанной диады возможно при погружении педагога в ситуацию доверительного общения с ребёнком.

Фобия активности и самостоятельности учащихся. Сложно найти учителя, который бы отрицал важность активности, самостоятельности, инициативности ребёнка в воспитании и обучении.

Однако в реальных образовательных ситуациях педагог нередко боится проявлений активности школьников, тормозит их самостоятельность и не поощряет инициативность, поскольку считает, что не сможет эффективно управлять таким учеником, что он нарушит разработанную им схему урока, снизит дисциплину, умалит ведущую роль учителя. Когда учитель преувеличивает значимость ограничивающих методов воспитания, стремится оградить ребёнка от жизненных неудач, возникает запретомания. Преодоление такой фобии возможно в ситуации взаимообучения учащихся, само- и взаимоконтроля (ученики проверяют работы друг друга или свои собственные по предложенным критериям), а также в ситуации совместной активности педагога и учащихся (например, совместное выполнение учебного проекта, деловая игра, в которой учитель не только организатор, но и полноправный участник и др.).

Фобия новых ситуаций: учитель боится встречи с новым классом, боится вести новый учебный предмет, факультативное занятие, использовать новые технологии, методы, приёмы. Преодоление фобии возможно, когда педагог ощущает положительное влияние новой ситуации (например, ведёт курс по выбору, позволяющий ему поделиться своими увлечениями).

Фобия отдыха. Среди учителей довольно много «трудоголиков», считающих, что педагогическая профессия отбирает все силы и время и не оставляет ничего на личную жизнь. Такое представление может вызвать боязнь отдыха («если я буду отдыхать, то не успею что-то сделать по работе»). Человек настолько поглощён профессиональной деятельностью, что не видит в жизни ничего другого. Он читает только педагогическую, методическую или специальную литературу, не допуская мысли, что чтение художественной литературы, просмотр кинофильмов, отдых на природе, посещение театра, музея и т.д. могут значительно обогатить его педагогическую деятельность.

Для того чтобы в условиях кризиса собственное напряжение педагога переживалось быстрее, конструктивнее и с меньшими личностными потерями, необходимы внутренние предпосылки роста — проявление потребности в самоактуализации и самосоздании. Она способствует «выживаемости» в трудных кризисных ситуациях и помогает их преодолеть.

Для повышения чувства самоуважения рекомендуем воспользоваться советами профессора психологии Стэнфордского университета (США) Филиппа Зимбардо³:

- Осознайте ваши силы и слабости и поставьте себе достойные цели.
- Решите, что для вас ценно, во что вы верите. Взвесьте свои возможности и ресурсы и решите, каким бы вам хотелось себя видеть. Сделайте «инвентаризацию» в хранилище ваших жизненных сценариев, соотнесите их с реалиями настоящего времени и сделайте так, чтобы эти сценарии не управляли вами, а помогли жить.
- Определите, что является основой вашей личности. При помощи анализа собственного прошлого определите, какие личностные связи и принятые решения заставили вас жить именно так, как вы живёте.
- Старайтесь понять и простить тех, кто вас обидел и не помог, когда вы в этом нуждались, простите себе свои ошибки, грехи, неудачи и прошлые колебания. Не забывайте хоронить все негативные воспоминания. Но только после того, как тщательно извлечёте из них всё полезное для себя.
- Обязательно доверяйте себе и своей интуиции. Чувства вины, стыда, злости, ненависти отводят вас от позитивных целей, ограничивают возможность творчества.

³ Зимбардо Ф. Застенчивость. СПб., 1995.

- Посмотрите на вашу жизненную ситуацию и её причины в физическом, социальном, экономическом и политическом аспектах, но не с точки зрения ваших личных недостатков.
 - Всё относительно. Напоминайте себе, что всегда и на всё существует альтернативная точка зрения. Понимание этого позволит вам быть более терпимым в интерпретации замыслов других людей и более великодушным в осмыслении мотивов чужого поведения.
 - Никогда не говорите плохо о себе, особенно остерегайтесь таких категоричных оценок, как «тупица, урод, кретин, неудачник, неисправимый человек».
 - Не позволяйте другим критиковать ваши личностные качества. Предметом обсуждения могут стать только ваши действия. Не бойтесь обратной связи — она может быть весьма конструктивной.
 - Помните, что иногда неудачи и разочарования — благо. В большинстве случаев усилия тратятся на неверно выбранные цели, и тогда, вовремя преподав нам жизненно необходимый урок, неудачи позволяют избежать куда больших разочарований.
 - Избегайте ситуаций, в которых вы чувствуете дискомфорт, и людей, с которыми вам не хочется общаться. Если вы не можете изменить положение дел или скорректировать собственную реакцию, уходите, пока в вас не начал развиваться комплекс собственной неполноценности. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить время на печали.
 - Давайте себе время, чтобы расслабиться, отдохнуть, прислушаться к себе, получить удовольствие от хобби и дел, которыми вы можете заняться в одиночестве; пообщайтесь сами с собой.
 - Старайтесь быть более социальным. Радуйтесь от общения с близкими и другими людьми, старайтесь заметить их непохожесть и многогранность.
 - Представьте себе, какие у них могут быть страхи и сомнения и как вы можете помочь им. Поймите, почему вы нуждаетесь в них и что вы должны им дать. Кроме того, признайте себя готовым поделиться.
 - Не защищайте чересчур своё эго; оно более прочно и жизнерадостно, чем вы предполагаете. Намного лучше время от времени чувствовать боль в душе от того, что вы действовали не лучшим образом, нежели избегать боли ценой эмоционального оупения или мести.
 - Определите дальние цели в жизни и очень тщательно выберите ближние. Разработайте реальный план ближних целей. Регулярно оценивайте свой прогресс и будьте первыми готовы «похлопать себя по плечу» или «прошептать себе предостережение».
 - Исходите из того, что вы не являетесь объектом, с которым всегда должны происходить только скверные вещи. Вы не похожи на кузнечика, вынужденного вечно прыгать, чтобы на него не наступили. Вы являетесь уникальным индивидуумом, активным актёром на жизненных подмостках, способным оказывать непосредственное влияние на события.
- Вы можете изменить весь ход вашей жизни, если захотите этого. Если есть уверенность в себе, то неурядицы обернутся вызовами, брошенными вам жизнью, а вызовы — победами. НО**