

## ПРОГРАММА «ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ» ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Инструментарий

**Н.Н. Малярчук**

**Здоровье педагога как личностный и профессиональный феномен. Модель активизации внутренних ресурсов педагогов. Способы, методы и условия становления и развития культуры здоровья педагогов.**

• культура здоровья педагога • преодоление рутины • ресурсы профессиональной деятельности • развитие здоровья учащихся • здоровый образ жизни

Психологам хорошо известен этот феномен — когда обучение выступает одним из самых эффективных средств избегания «выгорания». Смена деятельности, введение технических новшеств, обновление программы могут оказаться весьма продуктивным средством изменения «рутинного» мышления. Педагога стимулирует и направляет на успех в работе даже не столько приобретение новых знаний и освоение технологий, сколько «преодоление себя». Участие в курсах повышения квалификации, выездных семинарах, тренингах, научно-практических конференциях, публикация печатной работы становятся сильным стимулом для преодоления рутины.

На встречах с педагогами я акцентирую внимание на том, что дети приходят в школу с ценностными ориентациями, сформированными в семье, которые и определяют их отношение к здоровью. Вследствие расслоения общества современные семьи весьма разнообразны, соответственно у представителей различных слоёв населения различные приоритеты в отношении здоровья, но в большинстве своём родители не следуют принципам здорового образа жизни. Поэтому педагогам приходится воздействовать на глубинные слои мировоззрения и самосознания учащихся, а для этого необходимо опираться на гуманитарные механизмы образования, представленные ключевыми категориями герменевтики «осмысление» и «понимание».

В информационном глобальном пространстве знаний и информации, которое непрерывно меняется, учителя оказались не готовы к тому, что система образования получила новых, часто

эффективных конкурентов влияния на воспитание и трансформацию личности в лице масскультуры, медиа-технологий и социальных сетей. Благодаря телевидению и Интернету расширились границы действительности, которую может познать человек, вследствие этого появились изменения в его восприятии образа жизни. Фундаментальные ценностные ориентации подрастающего поколения, определяющие сферу и уровень притязаний, жизненные устремления, планы и способы их достижения, зачастую ориентированы на зарубежные (про-американские) образцы. Это представляет определённую опасность для формирования национального самосознания подрастающего поколения.

В течение длительного времени в России недооценивалось значение национального элемента в сохранении индивидуального здоровья. Это не только традиционное питание, особенности закаливания, виды единоборств, дизайн одежды, основы духовного здоровья. Важная составляющая — бережное отношение к природному и социальному окружающему миру, отображённое в сказках, былинах, сказках, баснях, поговорках, пословицах, байках, прибаутках, потешках, частушках.

Игнорирование богатого здоровьесберегающего насле-

дия национальных культур народов России, привело к стремительному распространению всевозможных «заморских» технологий сохранения здоровья, мало адаптированных к российским условиям (американские диеты для нормализации веса, китайские, японские, индийские системы оздоровления и др.). В условиях гуманизации общества при реализации приоритета общечеловеческих ценностей на педагогов ложится ответственность за восстановление прерванных российских культурных традиций в области сохранения и созидания здоровья школьников, поскольку выражённые в любой национальной культуре общечеловеческие традиции и нормы ребёнок усваивает в национально-самобытной форме в процессе воспитания.

*Таким образом, в силу общественного значения педагогической деятельности понятие «культура здоровья педагога» включает наряду с личностным (ценностное отношение педагога к своему здоровью, практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни) и профессиональный компонент, основу которого составляет здоровьесозидающая профессиональная деятельность. Она направлена на сохранение, развитие здоровья воспитанников, воспитания у них здорового стиля поведения. Развитие культу-*

*ры здоровья педагогов предполагает актуализацию и активизацию внутренних (духовных, душевных, телесных) ресурсов педагога и создания внешних резервов (профессиональных, социальных, материальных).*

### **Программа «Профессиональное здоровье» для учителя**

Хорошо помню первую встречу с педагогическим коллективом (около 70 человек) школы № 57 г. Тюмени. Большой актовый зал, где учителя в течение часа меня буквально «изучали под микроскопом», пока я «вещала» о соблюдении санитарно-гигиенических норм, о переутомлении детей в школах, о школьной патологии. Некоторые педагоги внимательно слушали эту информацию, но очень многие заполняли журналы, проверяли ученические тетради с домашними заданиями. Их ждали более важные и срочные дела, а встреча со мной для них была «обязательна» (список посещающих проверял сам директор), но не очень желательна. Появилось ощущение молчаливого сопротивления со стороны педагогов предлагаемым действиям. Не изменилась ситуация и через месяц и через два, только педагогов всё меньше стало приходить на встречи, а из зала слы-

шались реплики: «Что может учитель, если в стране полный бардак?», «Кто будет слушать учителя, если его не уважает общество и не поддерживает государство?».

В это же время я проводила беседы со школьниками по вопросам здорового образа жизни. На вопрос: «Как вы чувствуете себя в школе?», учащиеся рассказывали как им плохо, когда учитель их не понимает, не принимает, придирается, да и просто не любит, не интересуется их жизнью за пределами школы. Стало формироваться убеждение, что детям некомфортно от контактов и общения с самими учителями.

Постоянная напряжённость, наблюдаемая в реальной жизни между педагогами и учащимися, может способствовать не только нарушению полноценного общения, но и закреплению устойчивых отрицательных эмоциональных состояний у детей — *дидактогений*. В.А. Сухомлинский писал, что дидактогении — это детище несправедливости. «Несправедливое отношение родителей и учителя к ребёнку имеет множество оттенков. Это, прежде всего, равнодушие. Нет ничего опаснее для становления нравственных и волевых сил ребёнка, чем безразличие учителя к его успеваемости. Затем — окрик, угроза, раздражённость, а у людей, не облада-

**Инструментарий**

**ПЕД диагностика**  
**ПЕД диагностика**

1

*Сухомлинский В.А.*  
Сердце отдаю детям.  
Рождение гражданина.  
Письма к сыну. Ра-  
дянська школа, 1985.

ющих педагогической культурой, даже злорадство: вот, ты не знаешь, давай сюда дневник, я тебе поставлю двойку, пусть родители полюбуются, какой у них сын». Болезненная реакция нервной системы ребёнка на несправедливость учителя может проявляться в виде взвинченности, озлобленности, напускной беззаботности, безучастности и крайней угнетённости, страха перед наказанием, учителем, школой, кривлянья и паясничанья, ожесточённости<sup>1</sup>.

К сожалению, до сих пор некоторые современные учителя — источник негативных эмоций для детей, когда система обучения больше строится на наказании (замечания на уроках, записи в дневниках, выставление неудовлетворительных отметок, негативные оценки поведения и личности школьников).

Именно «стрессовая» педагогическая тактика занимает первое место среди факторов, негативно влияющих на здоровье детей (М.М. Безруких, 1999; 2012). Она обусловлена стремлением педагогов избежать «растраты себя» и чаще всего проявляется в виде профессиональных деструкций: профессионального выгорания, профессионального цинизма, эмоционального и физического отчуждения (стремлением держать детей на рас-

стоянии, не замечать их жизненных проблем, душевных и физических состояний), ритуализации (когда в общении с учениками педагог всегда придерживается заведённого порядка, требуя беспрекословного следования указаниям, и работа у него идёт как по рельсам: встретились, поработали — и разбежались), своего рода энергетического «вампиризма» (педагог использует момент детского смущения, страдания, унижения, неудачи, чтобы возвыситься и самоутвердиться).

Воздействие педагогов на воспитанников подчас приобретает виктимогенный характер, что приводит к развитию у них коммуникативно-педагогического травматизма. Некоторые учащиеся начинают компенсировать эмоциональный дискомфорт посредством табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков.

Формирование здорового образа жизни — одна из важнейших задач школы. Но как часто учителя обращаются к этой теме в образовательном процессе? В проведённом нами анкетирование и опросе 848 жителей разных городов Тюменской области в возрасте от 9 до 85 лет респонденты всех возрастных групп указали, что в 20–50% случаев педагоги не участвуют в этом процессе. При ответе на вопрос «Значим

ли авторитет учителя для пропаганды здорового образа жизни?», младшие школьники и пенсионеры 71–85 лет единодушно ответили «да», согласны с ними и две трети участников опроса от 18 до 40 лет и более 80% старше 40 лет, каждый второй учащийся среднего и старшего звена школы.

Отвечая на следующий вопрос анкеты «Учитель, ведущий здоровый образ жизни, может ли стать примером для подражания?», утвердительно ответили: в 100% случаев — учащиеся начальной школы и респонденты 71–85 лет; две трети респондентов в возрасте от 31 до 40 лет и в возрасте старше 40 лет.

Следовательно, педагог, не стремящийся вести здоровый образ жизни, подавая отрицательный воспитательный пример, наносит вред и здоровью воспитанников.

Результаты исследования были озвучены перед педагогическим коллективом школы № 57. И посыпались вопросы: «Когда педагогу заниматься здоровьесбережением, если он работает в две смены?», «Как учителю сохранять здоровье воспитанников, если он сам себя плохо чувствует?», «Где взять силы и время для разработки здоровьесберегающих технологий?», «Почему никого не беспокоит здоровье учителя?», «Как учителю восстано-

ливаться и психически и физически?».

Проведённое исследование психосоматического самочувствия педагогов выявило следующие факты: у подавляющего большинства учителей отмечается неблагополучие психоэмоционального самочувствия и истощение регулятивных процессов, обусловленные профессиональным выгоранием, неудовлетворительным состоянием психосоматического здоровья, отсутствием внешних ресурсов для его сбережения и восстановления<sup>2</sup>.

Недостаточное использование педагогами внутренних ресурсов для сохранения собственного здоровья, отсутствие у них мотивации заниматься развитием здоровья учащихся свидетельствуют о дефиците культуры здоровья педагогов — *непрерывно трансформирующейся системе знаний, ценностно-смысловых установок, эмоционально-волевого опыта педагога и его готовности к практической деятельности, направленной не только на познание, развитие и совершенствование индивидуального здоровья в качестве условия эффективной самореализации в сфере педагогического труда, но и на использование принципов, способов и средств, позволяющих сохранять здоровье учащихся и формировать у них здоровый стиль поведения.*

## Инструментарий

### 2

Малярчук Н.Н.

Особенности здоровья учителей как профессиональной группы в условиях современной образовательной среды // Вестник Тюменского государственного университета. 2003. № 2. С. 85–88.

**ПЕД диагностика**  
**ПЕД диагностика**

3

Бейтсон Г.  
Шаги в направлении  
экологии разума /  
Пер. Д.Я. Федотова.  
М., УРСС, 2005 (рас-  
ширенное переизда-  
ние).

На основе схемы логических уровней жизнедеятельности Г. Бейтсона<sup>3</sup> (миссия — идентичность — убеждения, ценности — способности, навыки, опыт — поведение — окружение) мы создали модель развития культуры здоровья педагогов. Эта модель отражает процесс актуализации и активизации ресурсов педагогов: а) *индивидуальных* (духовных — обретение веры в свою профессиональную миссию, душевных — рост профессионализма и психологической культуры, телесных — укрепление психосоматического здоровья); б) *профессиональных* (уровень знаний, навыков, умений, опыта, необходимый для решения задач по сохранению и развитию здоровья учащихся).

Реализация модели осуществляется поэтапно. Цель первого этапа — сознание педагогом себя в качестве человека культуры, профессиональная миссия которого — «человеко-созидание». На втором этапе формируется ценностно-смысловое отношение педагогов к ЗСД. На следующем этапе происходит приобщение учителей к филогенетическому опыту человечества и педагогического сообщества в вопросах здоровьесбережения и здоровьесформирования. Заключительный этап включает организацию деятельности педагогов по

сохранению здоровья воспитанников, воспитанию у них ценностного отношения к здоровью.

На базе конкретной школы все предлагаемые этапы реализуются в рамках программы «Профессиональное здоровье учителя», которая включает 4 модуля. Цель *организационного модуля* — планирование, организация и поддержка всей деятельности педагогов по бережению собственного здоровья, сохранению и созиданию здоровья воспитанников. В задачи *диагностического модуля* входит изучение психосоматического здоровья учителей. *Рекреационно-оздоровительный модуль* объединяет психопрофилактические, психогигиенические и психотерапевтические мероприятия по снятию эмоционального напряжения сотрудников педагогических коллективов, совершенствование их коммуникативной компетентности. В рамках *информационно-познавательного модуля* организуется обучение учителей здоровьесберегающим технологиям, повышение методологической грамотности педагогов при создании ими авторских проектов по сохранению и развитию здоровья учащихся.

*Формирование у педагогов оптимистического отношения к жизни, положительного эмоционального тонауса проводит-*

ся с применением психотехник (приёмов позитивной, когнитивной психотерапии, креативной визуализации) и дыхательных упражнений.

Основная цель позитивной психотерапии — изменение точки зрения педагогов на своё психосоматическое состояние и как следствие — новые возможности в поисках резервов для выполнения профессиональной деятельности. Для достижения этой цели используются притчи, поучительные истории, «психотерапевтические сказки». Приведём пример.

Притча. У одного китайского крестьянина была лошадь. Односельчане приходили и говорили: «Какой ты счастливый! Мы всю жизнь работаем своими руками, а тебе легче, лошадь многое делает за тебя».

Крестьянин отвечал: «Зачем Вы так говорите? Время покажет, кто из нас счастливее...»

Однажды лошадь убежала, односельчане пришли выразить свои соболезнования: «Какой ты несчастный, ты потерял лошадь. Мы-то всю жизнь так живём, а как тебе сейчас будет плохо».

Крестьянин отвечал: «Зачем Вы так говорите? Время покажет, кто из нас счастливее...»

В один прекрасный день лошадь вернулась вместе с жеребёнком...

Односельчане пришли выразить свои чувства: «Какой

ты счастливый! Мы всю жизнь работаем своими руками, а тебе легче, лошадь многое делает за тебя, да ещё и жеребёнок сейчас есть...»

Крестьянин отвечал: «Зачем Вы так говорите? Время покажет кто из нас счастливее...»

Жеребёнок вырос, сын крестьянина стал его объезжать, упал и сломал ноги.

Односельчане пришли выразить свои соболезнования: «Какой ты несчастный, у тебя сын — инвалид, у нас-то сыновья здоровы, а как тебе сейчас плохо».

Крестьянин отвечал: «Зачем Вы так говорите? Время покажет кто из нас счастливее...»

В стране объявили войну, все юноши ушли на фронт и не вернулись в родное село... Только один выздоровевший сын крестьянина продолжил дело отца...

Следовательно, каждое происходящее с нами событие наряду с плохими обстоятельствами всегда имеет хорошее, но мы пока этого не видим, так как оцениваем ситуацию с позиции сегодняшнего дня, зачастую с точки зрения эмоционально негативного состояния в котором находимся.

Применяются приёмы когнитивной психотерапии: саморегуляции и рефлексии, работы умений самоанализа и самооценки, психологической

устойчивости с целью развития позитивного образа собственного «Я» в профессиональном самосознании педагога. Сознательное формирование представлений и мыслей и передачи их телу в виде сигналов и команд (креативная визуализация) позволяет педагогам создавать и направлять к телу положительные образы вместо негативных, что приводит к возникновению ощущения комфортного психосоматического состояния.

**Приведём несколько упражнений креативной визуализации (Малкина-Пых, 2008).**

#### **Создание желанного места**

Займите удобное положение, закройте глаза и расслабьтесь. Представьте себя в каком-нибудь прекрасном уголке на природе. Это может быть любое место, которое вам больше нравится: лужайка, вершина горы, лес, морской берег. Оно может быть даже глубоко в океане или на другой планете. Где бы оно ни было, вам там должно быть удобно, приятно и спокойно. Принимайтесь за исследование окружающей обстановки, подмечая все детали, звуки, запахи и прочие возникающие у вас чувства и впечатления.

А теперь займитесь обустройством этого места, чтобы

сделать его обстановку комфортной и домашней. Может быть, вы захотите построить какой-нибудь дом или другое пристанище, а может быть, просто окружите это место золотым светом, который будет защищать вас. Создавайте и расставляйте по местам необходимые вам вещи так, как вам будет удобнее и приятнее.

Можете совершить какой-нибудь ритуал, чтобы обозначить своё желанное место.

С этих пор это ваше собственное, личное, внутреннее желанное место, куда вы можете возвращаться всегда, когда закроете глаза и захотите окунуться там. Это место особой энергии, и вы можете посещать его каждый раз, занимаясь созидающей визуализацией.

Может оказаться, что ваше желанное место время от времени изменяется независимо от вас или, может быть, вы захотите внести какие-либо изменения и дополнения. В вашем желанном месте вы можете свободно творить, но помните, что оно должно сохранять основные качества — быть местом мира, спокойствия и абсолютной безопасности.

#### **Избавление от боли**

Если Вы ощущаете головную или любую другую боль — расположитесь поудобнее, сидя

или лёжа, закройте глаза и полностью расслабьтесь. Сосредоточьте внимание на дыхании — дышать надо глубоко, медленно и естественно, не спеша, считая от 10 до 1, с каждым счётом все более расслабляясь.

Когда полностью расслабитесь, представьте яркий свет любого цвета, который Вам нравится (пусть это будет первый цвет, который придёт в голову). Представьте этот свет в виде небольшой яркой сферы, которая постепенно разрастается, пока, наконец, не заполнит всё воображаемое пространство. Когда вы почувствуете это, представьте, что сфера начала сжиматься и опять достигла прежних размеров. Пусть теперь эта сфера сожмется ещё больше, примерно до сантиметра в диаметре, и, наконец, исчезнет совсем.

Проделайте это упражнение снова, но уже представляя, что этот цвет — Ваша боль.

### **Примеры дыхательных упражнений**

#### **Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом**

*Исходное положение — стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Ды-*

*шать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1–2 минут. Затем медленно выпрямиться.*

#### **Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом**

*Исходное положение — стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из лёгких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох — такой же продолжительности как вдох. Затем постепенно увеличивайте фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем — фаза выдоха:*

*4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4; 8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8; 8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4.*

### **Педагогическое общение: здоровый учитель — здоровые учащиеся**

Одна из причин профессионального выгорания педагогов — отсутствие обратной связи от воспитанников. Обратная связь — это «впечатления, мысли и чувства другого человека, в связи с вашим поведе-

**Инструментарий**



нием, поступком, деятельностью или любым другим проявлением, высказанные вслух и адресованные лично вам» (Т. Шиварева, 2006). Обратная связь может быть в виде благодарности, признания, проявления уважения, информации об изменениях самочувствия или о новых планах, касающихся дальнейшего взаимодействия.

Чтобы обратная связь от воспитанников была позитивной, рекомендуется избегать целенаправленного стремления искать огрехи в поведении и деятельности обучающихся. Например, учитель в исписанной тетради мальчишки, который проделал большую работу, видит массу ошибок, помарок и ставит «тройку». Через месяц суть конкретных ошибок забывается, зато ощущение хронического неуспеха у воспитанника остаётся. Оценивать учащихся лучше не за точность выполнения, а за сумму заслуг. Школьник может надевать массу ошибок, блуждать в лабиринтах забывчивости и неосведомлённости, однако он проделал большую работу — в ущерб прочим делам, преодолел свою занятость, поэтому «отработал» положительную оценку. Если ученик, не ответив на поставленный вопрос, получит тройку, он так и не приобретёт знаний и уверенности. Лучше задать ему множество вопросов, от простого к

сложному. Чтобы он нащупал «точку опоры», свой уровень компетентности, от которого можно отталкиваться и расти. И оценивать его за сумму правильных ответов.

Стоит поучиться у западных специалистов положительной методике «отрицательного ответа», когда они, стремясь избежать конфликтов, формализуют результаты и оценки. «Интересная работа! Подобраны факты, сделан их анализ. К великому сожалению, обоснованность выводов несколько недоработана, а также не соблюдены сроки сдачи проекта. Надеемся, что автора ждёт несомненный успех в его дальнейшей деятельности. Всего наилучшего!» — Такой «хвалебный» отзыв, как ни странно, может означать бесповоротный отказ, «двойку».

С одной стороны, это неискренность, с другой — психогигиена. Даже получив отказ, не чувствуешь себя уязвлённым и не стремишься к протесту. А вот обратный пример: «Удивительно, но сочинение написано без ошибок и по существу. Списал, наверное. Впрочем, много лишних слов, помарок, тетрадь какая-то мятая. Да и на хорошую оценку ты всё равно не тянешь! Так что ставлю три балла».

Для профилактики разрушающего действия слов учителя на психику ребёнка психо-

логи рекомендуют учитывать следующие обстоятельства и факты.

Самое серьёзное препятствие на пути преодоления речевой агрессии — это беспечная лояльность педагога в оценке агрессии слова. И если учитель отказывается объективно признать собственную склонность к её проявлению, стыдливо заменяя это понятие абстрактными «несдержанность», «резкость», «неуравновешенность» и утешая себя тем, что «сейчас все так говорят», он ничего не сможет изменить в общении с учениками. Поэтому наиболее общее направление предотвращения агрессии в школьной среде — самонаблюдение и самоконтроль учителя над собственным речевым поведением, анализ речи с точки зрения вежливости, корректности, эффективности воздействия.

Задумаемся, например, всегда ли наши обращения к детям, выражения мнения, просьбы, отказы вежливы? Извиняемся ли мы за ошибку, несправедливую оценку? Чтобы избежать резкости, часто достаточно просто попытаться встать на позицию ученика, «быть выше ссоры».

Способность к сопереживанию проблемам воспитанника, умение объективно оценить его личностные черты и эмоциональное состояние очень важны для коммуникативной ком-

петенции педагога. Уважение, терпимость, снисходительность — необходимые профессиональные качества учителя, которые предполагают корректность оценок, умение прощать, признание права ученика на собственное мнение.

Существуют и частные приёмы контроля над речевой агрессией в конкретных речевых ситуациях:

**1. Игнорирование речевой агрессии.** Не реагировать на бестактность в свой адрес, «не замечать» враждебности со стороны собеседника, не отвечать грубостью на грубость. Это может быть молчание в ответ на агрессивное высказывание; отказ от продолжения общения (отвернуться, уйти); продолжение общения в спокойной, ровной тональности. Механизм метода достаточно прост: очень часто общение в конфликтной ситуации строится по принципу: «Он мне — слово, а я ему — десять». Так возникает словесная перебранка, каждый участник которой стремится оставить за собой «последнее слово». Игнорирование же представляет собой альтернативную коммуникативную стратегию, которая, во-первых, оказывает психологическое воздействие на «агрессора» (эффект неожиданности) и разрушает его «негативный сценарий». Это достаточно действенная мера против аг-

рессии в том случае, если ситуация не приобретает острый раздражающий характер и не переходит в открыто обидное, неприемлемое для вас общение.

**2. Переключение внимания.** Попытаться изменить враждебное настроение собеседника, отвлечь его от агрессивного намерения или изменить его отрицательное эмоциональное состояние; перевести разговор на другую тему. Основные способы переключения внимания: неожиданный вопрос («Неужели ты думаешь, что...?»); «Сколько времени мы уже потратили на ссору?»); отвлекающее предложение («Поищем ответ на этот вопрос в энциклопедии»; «Давай попросим помощи у всего класса» и т.п.); необычное задание (например, ролевая игра, работа в парах, использование раздаточных материалов, просмотр учебного фильма); постоянное чередование на уроке различных видов речевой деятельности (устный ответ, слушание, чтение текста, письменная работа).

**3. Метод проецирования положительных личностных качеств и поведенческих реакций.** Зная «сильные» стороны, положительные свойства ученика, в определённой ситуации актуализировать (обозначить, напомнить) эти качества с помощью высказываний, которые подчеркивают неожидан-

ность, случайность проступка, например: напоминание («Ты же взрослый, рассудительный мальчик!»); удивление («Неужели ты мог сказать такое?!»); разочарование («А я-то думала, ты поступишь по-другому...»).

**4. «Тактическое сомнение» (или метод «подзадоривания»)** — частная разновидность метода проецирования — целенаправленная словесная «провокация». Например: «Ну-ка, кто самый смелый — кто первым подойдет мириться?»; «Неужели ты не можешь обойтись без грубых слов?»; «Тебе, наверное, трудно проявить терпение и выдержку!».

**5. Положительные оценочные высказывания.** Часто педагог игнорирует положительные стороны ребёнка, неоправданно обобщая его проступки или заведомо обвиняя в том, что он мог бы сделать плохо, неправильно: «Вечно ты отвлекаешься!»; «Ты, кажется, бездельничаешь там, на последней парте?». Между тем целенаправленная демонстрация одобрения, доброжелательного отношения к ученику, похвала препятствуют речевой агрессии.

**6. Очень важно, чтобы выражение одобрения было разнообразным по форме.** Выражением позитивной оценки могут быть не только традиционные «молодец!» и «умница!», но и обращение к прошлым успехам

ребят («Вчера вы отлично справились с заданием, давайте сегодня поработаем ещё лучше!»); согласие, благодарность, поддержка мнения ребёнка («Мне нравится, как ты выполнил это задание»); «Полностью разделяю твоё мнение»; «Спасибо за интересный вопрос»; цитирование наиболее интересных, точных, оригинальных ответов учеников.

**7. Открытое словесное порицание.** На первый взгляд, осуждающее замечание — самый простой способ противостоять агрессии. Однако он часто неэффективен, поскольку упрёк, запрет, требование могут иметь прямо противоположный результат — вызвать ответные — грубый отказ, возражение, протест. А общение из равноправно-дружеского превращается в неравноправно-морализаторское. Поэтому порицание должно быть выражено непременно в корректной форме, с обязательным использованием необходимых формул вежливости.

Этот способ наиболее целесообразно использовать в ситуациях, когда важно особо акцентировать внимание на негативности проступка, например, подчеркнуть, что ученик вёл себя нетактично, поступил непорядочно, высказался несправедливо: «Ребята, пожалуйста, прекратите ругаться! Вы ведёте себя очень некрасиво!».

**8. Шутка.** Юмор и смех несовместимы с открытой агрессией, но шутки неприязненного и оскорбительного содержания — это уже не юмор, а сарказм (язвительная, злая, едкая насмешка). Такие шутки обижают и могут, напротив, провоцировать ответную речевую агрессию.

**9. Убеждение.** Существуют требования, нарушение которых делает убеждение неэффективным и может вызвать раздражение собеседника. Например, во избежание ответной агрессии не следует разъяснять детям вполне очевидное (например, почему нельзя оскорблять другого человека), лучше корректно напомнить («На эти слова Маша может обидеться»); морализировать отвлечённо («Надо вести себя хорошо», «Нужно быть умницей» и т.п.); убеждать в недопустимом («Больше никогда не надо ссориться»); «Всегда необходимо подходить мириться первому» и т.п.); повышать тон (говорить раздражённо или излишне пафосно).

Начинать всегда лучше с описания достоинств ученика, его достижений, успехов. Это позволяет снять эмоциональное напряжение, настроить на позитивное общение, снизить возможность протеста. В процессе убеждения эффективен приём смены ролей: моделирование ситуации, в которой «аг-

рессор» оказывается на месте «жертвы», с целью добиться осознания неправильности поведения эмпатией: «А тебе самому было бы приятно услышать то, что ты сказал Саше?»; «Представь, что ты оказался в Сашиной ситуации...»; «Подумай, как бы ты поступил на месте Саши».

**9. Речевой этикет**, который устанавливает правила речевого поведения в самых различных, в том числе конфликтных, ситуациях. Вот основные жанры и конкретные средства речевого этикета, направленные на предотвращение агрессии:

- извинение. Очень часто наши ложные представления о достоинстве («Просить прощения унижительно») и эгоистическое желание считать себя во всем и всегда правыми («Все виноваты, кроме меня») приводят к тому, что извинение звучит в речи гораздо реже, чем это необходимо. Между тем, извинение «меняет знак» конфликтной ситуации с отрицательного на положительный и определяет общую установку общения — от разобщённости, отчуждения, враждебности к примирению, единению, достижению согласия:

- нередко речевая агрессия обучающегося возникает как ответ на грубое требование, часто вызванное элементарным неумением учителя смягчить просьбу, сформулировать её в

корректной форме. Русский речевой этикет предполагает множество способов косвенного, непрямого, опосредованного выражения побуждения: форму вопроса («Может быть, ты... ?»; «Ты не сделаешь... ?»); употребление сослагательного наклонения («Полил бы ты цветы»); использование намека («Не могу записать задание на доске...» может, например, заменить просьбу сходить за мелом);

- общеизвестно, что возражение, недовольство собеседника может провоцировать и нарушение норм употребления обращений. Вежливое обращение — один из наиболее эффективных этикетных способов демонстрации благожелательного, уважительного отношения к собеседнику. Возможно, в связи с этим сейчас в практику педагогического общения возвращается использование формы «вы» в обращении к ученику;

- в то же время варьирование форм обращений может стать очень эффективным способом в условиях конфликтного общения. Например, для корректного выражения резко отрицательной оценки иногда бывает достаточно подчеркнуть обратиться к ученику на «вы», усилив это полной формой имени, если раньше учитель всегда использовал форму «ты» обращения: «Мария,

вы мешаете мне вести урок...» вместо «Маша, ты мне мешаешь!»;

- иногда учитель резко, категорично выражает несогласие с мнением ученика («Какую ерунду ты говоришь!»; «Ты мелешь чушь!»), что провоцирует его справедливое возмущение, обиду, протест. Однако то же самое возражение может быть высказано педагогом в небидных для ребёнка формах предположения («Возможно, это не совсем так»); сомнения («Сомневаюсь, что это правильно»); «Неужели это так и есть?»); неуверенности («Не уверен, что это вполне справедливо»); опасения («Боюсь, ты не совсем точен»). Особое место в ряду средств устранения бестактности, агрессивности речи занимают эвфемизмы (греч. *eu* — «хорошо» + *rhemí* — «говорю») — более мягкие слова или выражения вместо грубых или бранных; использование описательных оборотов речи; перефразирование («человек, который присвоил что-то» вместо «вор»); слова с приставкой *не-* («неправда» вместо «вранье»); косвенное информирование — аллюзии, намеки, иносказания («Ты поступил как непорядочный человек» вместо «Ты негодяй»). Воспитатнику, который искажает истину, вместо «ты врешь» можно, исходя из условий общения, сказать «выдумываешь»,

«обманываешь», «фантазируешь», «говоришь неправду».

### **Работа руководителя по сохранению здоровья педагогов**

Важный элемент психогигиены — настрой на позитив. Умение обращать внимание на 95% плюсов, а не на 5% минусов, неудач и ошибок должно быть присуще и директору школы, когда он оценивает профессиональную деятельность учителя, которому важна, прежде всего, конструктивная оценка его лёгкого труда. Взрослые, как и дети, нуждаются в том, чтобы их работу оценили. Можно поучиться у руководителей некоторых предприятий, которыми используется целая технология «ассесмента» персонала. Там учитывается личностный потенциал, возможности для той или иной деятельности, аттестуются объективные результаты труда и субъективные отзывы коллег, руководства, а главное — клиентов.

В учебных заведениях не редкость, когда директор игнорирует отзывы учащихся о работе учителей и не пытается повлиять на выбор педагогов, на то, чтобы те излагали программу более доходчиво, занимались просвещением и обучением, а не одной лишь подготовкой к ГИА и ЕГЭ.

**Инструментарий**

Во многих учебных заведениях мира (личное наблюдение в университетах Хельсинки и Стокгольма) мнения учащихся — в порядке вещей: это важная составляющая рейтинга преподавателей. Естественно, что требовательный педагог может снискать меньшую популярность, поэтому в рейтинге в первую очередь отмечают справедливость, уважительное отношение к учащимся, творческий подход, способность заинтересовать аудиторию, стремление к сотрудничеству, а не противостоянию с ней.

Очень важно, когда директор школы распределяет задания с учётом индивидуальных склонностей сотрудников педагогического коллектива, учитывает тот факт, что одни нуждаются в строгом контроле, другие требуют большей свободы и не терпят надзора, некоторые педагоги предпочитают разнообразную работу, других пугают непривычные задания.

Для снижения монотонности в работе педагога можно использовать приём «создание сверхзадачи». Что такое сверхзадача, хорошо иллюстрирует притча о трёх строителях, один из которых «тащил проклятую тачку», другой «зарабатывал хлеб для семьи», а третий «строил прекрасный храм».

Зачастую плохое самочувствие педагога связано с лич-

ной обидой, конфликтом, фрустрацией (психологическим страданием), вызванным мобингом. Мобинг (коллективная «травля») могут осуществлять коллеги, ученики и их родители — некая «инициативная» группа. Достаточно нейтрализовать её убеждением, позитивным или негативным подкреплением, порой просто карательными мерами, а порой и неожиданным поощрением — и конфликт растворится.

В целом, для выхода из подобных ситуаций требуются методы психологии конфликта. Очевидно, такие ситуации проще предупредить, чем исправить их последствия.

Плохое самочувствие, утомление может вызываться облегающей одеждой и обувью, нарушающими кровообращение, или спёртым воздухом в классе, насыщенным токсинами нагретого пластика, мигающими и гудящими лампами дневного света, а также обычным «перекусом» — чаем со сладостями. Многие офисные работники на Западе отказываются от пирожных и кофе в пользу овощей и фруктов, мюсли и травяного чая.

Соблюдения норм профессиональной гигиены — важное условие создания комфортных условий для плодотворной работы учителя. Это параметры и физические (санитарно-гигиенические нормы класса, удоб-

ное оборудование, здоровая пища), и психологические, включая ощущение безопасности и уюта, визуальный и акустический комфорт.

Особо отметим, что общее психологическое благополучие педагогов, безусловно, связано с их социальным статусом и материальным положением. Сложившиеся в РФ на рубеже второго и третьего тысячелетий неблагоприятные социально-экономические условия привели к значительному снижению социального статуса российского учительства. В период становления новых экономических отношений образование нередко рассматривается в качестве рыночной услуги при неизменно высоких требованиях общества к личностным и профессиональным качествам педагога. Чиновники, требуя от учителя гуманного отношения к детям, не проявляют должного внимания к его собственным нуждам.

Государство должно взять на себя ответственность за создание соответствующих условий на уровне юридически-научного, социально-экономического, образовательного и других видов подкрепления сохранения и развития здоровья пе-

дагогического корпуса России. На уровне Президента и депутатского корпуса требуется законодательное обеспечение не только деятельности педагогов по сохранению здоровья воспитанников, воспитанию у них культуры здоровья, но и разработка правовых актов по охране здоровья самих педагогов.

В Министерстве образования и науки необходимо разработать нормативные акты, регламентирующие в процессе аттестации работников образовательных учреждений назначение им доплат с учётом как уровня их подготовки по вопросам сохранения и развития здоровья учащихся, так и ведения самими педагогами здорового образа жизни.

На региональном уровне назрела потребность в ведении целевых программ повышения квалификации педагогов по вопросам сохранения и развития профессионального здоровья учительского сообщества. Необходима реализация аналогичных программ не только в системе повышения квалификации в специальных учреждениях, но и на базах конкретных общеобразовательных учреждений, с учётом специфики каждой школы.

**Инструментарий**