

Профессиональное саморазвитие учителя начальных классов в эмоциональной сфере

М.В. Николаева

Современный этап развития начального образования характеризуется появлением альтернативных педагогических проектов и систем, сменой образовательных парадигм, переходом от массово-репродуктивных к лично-стно развивающим педагогическим технологиям. Существенные изменения произошли в содержании начального образования, в общем характере и стиле педагогического процесса, все большее распространение приобретают вариативные программы, модели обучения.

Вместе с тем результаты исследований профессиональной деятельности учителей начальной школы свидетельствуют о недостаточной психолого-педагогической и методической подготовленности многих педагогов к решению встающих перед ними задач.

В настоящее время теория и практика начального образования столкнулись с проблемой **эмоционального неблагополучия младших школьников в обучении**.

Эмоционально благополучный человек, по определению психологов, – это прежде всего человек, принимающий себя и окружающих, спонтанный и творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией.

Вызывает тревогу тот факт, что уже в начальной школе дети проявляют мстительное, властолюбивое, агрессивное поведение, испытывают трудности в общении со сверстниками и со взрослыми. Все чаще звучат слова о негативном влиянии школы на здоровье учащихся. Учебные нагруз-

ки, несоответствие внешних требований психофизическим возможностям детей, слабая функциональная готовность к школе, недоразвитие мотивационной сферы приводят к постоянным стрессам. В особой ситуации риска находятся младшие школьники: им необходимо быстро адаптироваться к сложным условиям школьной жизни при физически незрелом организме. В психолого-педагогической коррекции развития личности, в педагогической поддержке со стороны учителя нуждаются многие дети.

Немаловажное значение для комфортного эмоционального самочувствия ребенка имеют **способности учителя управлять своими эмоциональными состояниями**.

Вместе с тем учителя сами нуждаются в интеллектуальной и эмоциональной помощи со стороны психолога, администрации, общества.

Итоги оценки и самооценки лично-стно профессиональной готовности учителей к реализации современных систем и моделей обучения в начальной школе показывают, что учителя испытывают не только интеллектуальные, но и эмоциональные трудности, что обуславливает отставание их профессиональной деятельности от новых требований. Значительная часть учителей не готова к осознанному выбору, эмоциональному принятию той или иной педагогической модели обучения, а также к созданию оптимальных условий для формирования психологического здоровья у учащихся, к профилактике у самих себя синдрома «психического сгорания».

Для того чтобы оценить свое эмоциональное состояние, учителю было бы полезно ответить на вопросы:

– Реализуются ли в профессиональной деятельности, и насколько полно, его потребности, интересы, ценности, установки?

– С какого рода проблемами он имеет дело в педагогической деятельности? (Именно проблемы самого различного свойства, особенно если они не разрешаются, а накапливаются,

способны вызвать наиболее острые или стойкие негативные эмоции.)

– Каковы направления профессионального роста педагога? (С ними связаны наиболее интенсивные позитивные переживания.)

В результате познания своей эмоциональной сферы удастся определить такие эмоциональные единицы (состояния, аффекты, чувства), которые не управляются учителем и только мешают его педагогической деятельности – назовем их эмоциональным балластом, – и наоборот: выявить такие эмоциональные единицы, которые увеличивают эффективность деятельности учителя, т.е. составляют его эмоциональный ресурс. Необходимо менять себя таким образом, чтобы эмоции из балласта становились ресурсом.

Работая со своей эмоциональной сферой – выделяя частые и редкие эмоции, их источники, формы переживания эмоциональных состояний, легко и трудно управляемые эмоции, – учитель развивает способности к самоанализу, самоуправлению, самонастраиванию. В то же время меняется само содержание эмоциональной сферы, в частности становится меньше разрушительных аффектов и больше позитивных чувств.

Управление эмоциональными состояниями предполагает, с одной стороны, снятие напряжения (выход эмоций), с другой – изменение самого смысла и значения эмоционального состояния для человека. Принципом управления эмоциональными состояниями является построение связи между телесным и духовным компонентами личности, а формой реализации этой связи – способы управления эмоциональными состояниями.

Наличие способностей управлять эмоциями во многом характеризует профессиональную культуру учителя.

Одним из эффективных способов профессионального саморазвития в области эмоциональной сферы является овладение методикой самонаблюдения эмоциональных состояний в педагогической деятельности.

Укажем параметры наблюдения:

- 1) мимика;
- 2) жесты;
- 3) речь, ее громкость, темп, интонации;
- 4) движения;
- 5) дыхание.

Схема анализа эмоциональных состояний

1. Эмоциональное состояние, с которым учитель начинает урок:

- а) спокойное,
- б) усталое,
- в) раздраженное,
- г) угнетенное,
- д) доброе,
- е) радостное.

2. Смена эмоционального состояния в процессе урока:

- а) с какого состояния на какое;
- б) под влиянием какого фактора происходит (источник, причина, повод, условие);
- в) в какой части урока отмечается (временной, содержательной);
- г) ситуация возникновения эмоционального состояния.

3. Эмоциональное состояние в конце урока:

- а) исследование влияния урока;
- б) сравнение с состоянием в начале урока;
- в) направление изменения;
- г) произвольность эмоциональной регуляции;
- д) механизмы регуляции.

4. Психологическая ситуация в конце (после) урока:

- а) был ли урок эмоционально завершенным;
- б) имел ли место выход из состояния «погружения» в урок.

Схема анализа работы с эмоциями

1. Осознанность эмоциональных состояний.

2. Способ действия с эмоциями:

- а) выражение,
- б) подавление,
- в) преобразование.

3. Механизмы управления эмоциями, используемые учителем:

- а) рефлексия,
 - б) самооценка,
 - в) установка.
4. Ступени работы с эмоциями.

**Схема наблюдения
эмоциональных состояний
и средств работы с ними**

1. Направленность личности.
2. Степень интегрированности механизмов управления эмоциональными состояниями и соответствующих им ступеней работы с эмоциями.
3. Тип ситуаций и эмоций как наиболее легких (трудных) для управления.
4. Спектр эмоций.

Учитель может овладеть навыками управления своими эмоциональными состояниями в области пяти основных сфер своей профессиональной деятельности и личной жизни:

- 1) «Учитель – школа» (взаимодействие с администрацией и коллегами по работе);
- 2) «Учитель – класс» (публичное и групповое общение);
- 3) «Учитель – ученик» (диалоговое общение с каждым отдельным школьником и его родителями);
- 4) «Я – учитель» (профессиональная саморегуляция и личная психотехника) и
- 5) «Учитель – семья» (общение с супругом или супругой и своими детьми).

В сфере «Учитель – школа» предстоит решать задачи организации деловых отношений с директором, завучем и другими учителями, участия в общешкольных мероприятиях, формирования своего авторитета.

Осуществление профессиональной деятельности в условиях строгой регламентации нередко оборачивается для учителя появлением чувства потери собственной индивидуальности. С годами его представление о самом себе и своих человеческих желаниях как бы растворяется в профессиональных требованиях. Отсутствие возможностей для свободного проявле-

ния своей индивидуальности и, по существу, «потеря собственного лица» чревата для учителя нервными срывами, отмиранием сугубо дружеских контактов с людьми, появлением специфического чувства «усталости от профессии».

Особенно часто учителя начальных классов испытывают сложности в установлении профессионального сотрудничества с учителями-«предметниками», которые продолжают образование учащихся в средней школе.

В сфере «Учитель – класс» педагог должен уметь успешно общаться как с целым классом (публичное общение), так и с малыми группами учащихся, состоящими из двух-трех человек (групповое общение): органично действовать в публичной обстановке, владеть навыками снятия напряжения в классе, организации эмоционально-позитивной атмосферы, распределения своего внимания и развития наблюдательности. Необходимо также уметь управлять инициативой своих воспитанников, выбирая адекватные формы педагогического воздействия, хорошо говорить, быть выразительным и артистичным.

Здесь учитель сталкивается с проблемой **поиска собственного стиля профессионального поведения**. Каким он



должен быть – добрым или строгим? Эмоциональным или сурово-сдержанным?

Учителю особенно требуется психологическая помощь, если по тем или иным причинам он выбирает стиль профессиональной деятельности, не соответствующий его индивидуально-психологическим особенностям. Например, эмоциональная и мягкая по характеру молодая учительница старается выглядеть в школе жесткой и формальной в общении с учениками. Этому ее учили в институте, такого же стиля общения со своими воспитанниками придерживалась ее первая учительница, которую она хорошо помнит и которой стремится подражать. Молодая преподавательница держится в классе неестественно, вынуждена постоянно контролировать себя, а дома после работы испытывает изматывающую усталость и жалуется на головные боли.

В сфере «Учитель – ученик» педагог должен обладать навыками диалогового общения с младшими школьниками и их родителями: правильно выбирать коммуникативную позицию, чувствовать ритмику разговора, владеть приемами активного слушания, техниками, помогающими ученикам почувствовать свою интеллектуальную состоятельность и коммуникативную компетентность, и др.

В этой сфере учителю предстоит контролировать себя с тем, чтобы избежать применения в своей практике средств психологического нажима, давления и манипуляции, дающих, казалось бы, быстрый и выраженный результат, но на деле отрицательно влияющих на общую линию личностного и интеллектуального развития не только его учеников, но и его самого.

Сфера «Я – учитель» – это система навыков и приемов личной и профессиональной психотехники: умение эффективно «сбрасывать» напряжение и восстанавливать работоспособность, выработка привычки к школьному шуму на переменах и способов гибкой перестройки в стремительно ме-

няющихся ситуациях общения со школьниками и их родителями, выработка доминирующего позитивного отношения ко всем учащимся, стремления удержать себя от несправедливых и неоправданно субъективных оценок.

Основная проблемная зона в данной сфере профессиональной деятельности учителя начальных классов – это присутствие его постоянного внимания к самому себе, стремления «быть в форме», регулярно отдыхать и систематически заниматься психотехническими упражнениями. Обычно на сознательное и грамотное овладение профессиональной саморегуляцией учителю просто не хватает времени, кроме того, недооценивается ее значение относительно эффективности педагогической работы, наконец, не существует специального руководства и методик, посвященных этому вопросу.

Как следствие этого, уже после двух-трех лет работы в школе учитель начинает испытывать состояние хронической усталости, жалуется на различные физические недомогания, срывает раздражение на своих домашних или учениках.

В семейной сфере жизнедеятельности (**«Учитель – семья»**) педагог должен уметь гибко переходить от выполнения профессиональной роли к проявлению самого себя в естественной манере, владения ролью жены и матери (или мужа и отца). Известно, что и здесь педагог сталкивается со сложностями – дома он часто остается учителем, по всем педагогическим правилам строго и неуклонно воспитывающим не только своих детей, но и своего спутника жизни.

Существует тенденция полного поглощения школой всей жизни учителя начальных классов, и ей необходимо противостоять.

Мы предполагаем, что построение единой системы психолого-педагогического сопровождения учителей начальных классов в процессе переподготовки и повышения квалификации

позволит повысить уровень профессионального саморазвития их эмоциональной сферы.

Направлениями сопровождения могут быть:

- собственно учебно-педагогическое взаимодействие в рамках курсов повышения квалификации;
- взаимодействие на основе научно-исследовательской деятельности;
- взаимодействие на основе адресной психологической помощи и педагогической поддержки учителя.

Формами такой работы могут быть педагогические мастерские, проблемные и коммуникативные группы.

В качестве одной из эффективных форм психолого-педагогического сопровождения учителей мы рассматриваем **педагогическую студию**. Суть студийных занятий заключается в обучении, но это обучение специфично. Оно построено на фундаменте приобретаемых педагогических знаний, получающих свое профессиональное воплощение тут же, на занятиях, на основе реального воспитательного опыта и при уже сформировавшихся профессиональных привычках, умениях и взглядах. Работа в студии нацелена не только на приобретение новых умений и знаний, но и на ломку профессиональных стереотипов и преобразование индивидуальной системы педагогических взглядов учителя.

Педагогические студии – это комплексные занятия, направленные на полное и всестороннее овладение определенной проблемой. Организация педагогической студии – дело чрезвычайно тонкое и сложное. Здесь таится множество трудностей, и любая сторона этого интересного дела представляет вопрос, на который нет готовых ответов. Руководителями студий могут быть преподаватели, методисты, учителя-консультанты. Каждая студия неповторима в сочетаниях методов, средств и личностного элемента, приносимого руководителем в общение со студийцами. Занятия в студии позволяют оказать действенную ин-

теллектуальную и эмоциональную помощь педагогам, особенно тем, кто осваивает новую технологию или методику обучения.

Одним из определяющих условий проведения студии является создание атмосферы психологического комфорта, благодаря чему формируется механизм обратной связи, столь важный при групповой форме практического обучения. Так, например, на педагогической студии «Психологическое здоровье учителя и учащихся» могут рассматриваться приемы профилактики синдрома «психического сгорания». Для многих учителей проблемой становится высокий уровень эмпатии, которая в разных ситуациях приводит к эмоциональному взрыву и быстрому «сгоранию».

Для решения разных педагогических проблем очень важным является умение «сохранять состояние»: ничему не удивляться, сохранять эмоционально-волевой настрой (уважение к себе), уметь посмотреть на себя со стороны, не только слушать, но и слышать.

В качестве способов защиты могут быть использованы такие приемы, как замещающее цветовидение, формирование эмоционально значимого образа, слушание и остановка «волны раздра-



жения», использование приема «зато я», снятие мышечных зажимов.

Эффективным средством формирования у учителя готовности к управлению своими эмоциональными состояниями является также **педагогический тренинг**, направленный на развитие таких профессионально важных качеств, как позитивное отношение к ребенку, эмпатия, толерантность и др.

Важным моментом для сохранения эмоционального благополучия учителей является наличие в школе «Кабинета психологической разгрузки». Напряженный ритм жизни школьных работников, интенсификация их труда на фоне низкой двигательной активности порождает диссонанс между требованиями, предъявляемыми к интеллекту, эмоциональной сфере, и сравнительно малой физической нагрузкой. Работа нервной системы в подобном режиме часто ведет к повышенному напряжению, неумению выходить из него, обретать психическое равновесие.

«Кабинет психологической разгрузки» может работать в пяти режимах:

1. Психологическая разгрузка сотрудников и школьников после напряженной работы в конце рабочего (или учебного) дня или в специально отведенное для этого время.

2. Психологический настрой (мобилизация) тех сотрудников, которые с трудом включаются в напряженный ритм работы в начале рабочего дня, обучение навыкам мобилизации в ситуации стресса (контрольная, экзамен и т.п.).

3. Снятие психологической нагрузки преподавателей и школьников в соответствии с курсом, назначенным психологом.

4. Психопрофилактическая работа с практически здоровым контингентом учителей и школьников (обучение методам релаксации, медитации, аутогенной тренировки, навыкам бесконфликтного общения, тренинг общения и т.д.).

5. Обеспечение процесса интенсивного обучения, включая методы релаксации, а также использование комнаты психологической разгрузки как базы для экспериментальной разработки новых методов обучения.

Представленные формы и методы способствуют, на наш взгляд, развитию у учителей способностей к управлению эмоциональными состояниями в педагогической деятельности. Основным результатом, на который ориентируются специалисты сопровождения учителей начальных классов в процессе переподготовки и повышения квалификации, становится повышение уровня профессионального саморазвития учителей, а также формирование их психолого-педагогической культуры, предполагающей оказание помощи и поддержки ученику в оптимистическом восприятии мира во всей его сложности.

Литература

1. *Иванова С.П.* Учитель XXI века: Ноопсихологический подход к анализу профессионально-личностной готовности к педагогической деятельности. – Псков: ПГПИ им. С.М. Кирова, 2002.

2. Психогимнастика в тренинге/Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: «Ювента», Институт тренинга, 1999.

3. *Фигдор Г.* Психоаналитическая педагогика. – М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2000.

4. *Щуркова Н.Е., Залекер О.П.* Педагогическая студия. – М.: ТОО «Интел-Тех», 1993.

Марина Владимировна Николаева – канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой начального образования Волгоградского государственного института повышения квалификации и переподготовки работников образования.