

# Как наполнить свою профессиональную жизнь радостью?

Сегодня школа стала совершенно иной, чем несколько десятилетий назад. Постоянно усложняющийся и ускоряющийся мир меняет социальный запрос к образованию, что выражается в изменении программ и методов обучения, возрастании требований к профессионально-личностной компетентности педагога и др. Вместе с тем этот новый запрос приходится реализовывать в далеко не всегда благоприятных условиях, среди которых ухудшение здоровья детей, в том числе ежегодное увеличение количества учащихся с проблемами в развитии, падение престижа образования в обществе в целом и отсутствие у многих маленьких учеников желания учиться в частности и др. Данный список разноуровневых проблем можно еще долго продолжать, но суть сводится к следующему — работать учителем сегодня очень сложно, что обусловлено целым рядом объективных причин.

Педагоги, безусловно, ощущают происходящие изменения. Однако настоящий разговор пойдет не о реалиях трансформирующегося мира, а о субъективных, индивидуальных переживаниях учителей. И строиться он будет на следующей базовой идее:

**Учитель — это прежде всего человек, который проживает свою единственную и неповторимую жизнь.**

Пожелания к качествам своей жизни примерно одинаковы: все хотят, чтобы она была долгой, счастливой, интересной, насыщенной, полезной. Но поскольку каждый субъект сам проживает свою жизнь, то только он и ответственен за ее качество, за ее соответствие желаемому. В более скромном масштабе такая закономерность хорошо отражена в формуле “Хочешь праздника — устрой его себе сам”: как бы человека ни веселили, какие бы приятные сюрпризы ни готовили, без его встречного движения, “хотения” никакой праздник не состоится. Так же и с жизнью в целом — ее качество

бесполезно искать вовне, поскольку оно рождается именно в процессе встречи внешнего и внутреннего.

Важной частью нашей жизни является работа. О том, как ее оценивают сами учителя, говорят результаты проведенного нами опроса 100 педагогов начальных классов из различных учреждений образования Бреста и Брестской области [1]. Ответы на вопрос “Школа для меня — это...” структурированы в следующие группы:

- место работы — 76 % (причем только 8 % опрошенных характеризовали ее как любимую, остальные употребляли эпитеты “сумасшедшая”, “трудная”, “нервная”, “каторжная” или довольно отстраненно называли школу “источником заработка”);
- пространство общения — 16 % (с детьми — 8 %, с коллегами — 8 %);
- источник самореализации и творчества — 6 % (“возможность посеять доброе и вечное”, “место полной отдачи своих сил и знаний”, “стимул для самообразования”).

Представленные результаты говорят сами за себя. Подавляющее большинство педагогов работу в школе оценивает негативно, видит в ней постоянный источник отрицательных переживаний и психической травматизации. Полученные данные не могут не вызывать тревогу. На социальном уровне они свидетельствуют о том, что большинство учителей работает через силу, через “не могу”, т. е. не так продуктивно, как это необходимо, тем более для такого молодого и активно развивающегося государства, как Беларусь. На уровне субъективных переживаний приведенные варианты ответов доказывают, что многие учителя воспринимают свою работу как тяжелое бремя.

По своей сути профессия педагога, как и иных помогающих специалистов (врачей, социальных работников, психологов и т. п.), предполагает

работу в интересах других людей, а значит, некую добровольную самоотдачу. Но

**педагог может дать другим только то, что есть у него самого.**

Если учитель — глубоко несчастный, обзленный на мир человек, то именно такую атмосферу он и создает вокруг. А в подобной ядовитой среде посеять что-то “доброе и вечное” нельзя, не говоря уже о том, чтобы его вырастить.

В помощь учителю в виде небольшого информ-коктейля предлагаем перечень основных приемов, использование которых позволит насытить свою профессиональную деятельность положительными переживаниями.

## ■ **Ощущайте себя свободным человеком.**

В рутине ежедневных привычных обязанностей многие начинают ассоциировать себя с заведенными машинами, запрограммированными на соблюдение определенного стиля и ритма жизни. Однако стоит немного приподняться над суетой, и становится понятно, что по-настоящему человек связан только со своими родителями и детьми. Все остальное он волен выбирать (друзей, место жительства, место работы, профессию и т. п.). Спросите себя: в чем лично для вас заключается смысл работы? зачем она нужна другим людям и вам?

Один из основателей экзистенциальной психологии немецкий ученый В. Франкл, которому пришлось пройти целый ряд концентрационных фашистских лагерей, свой предельный жизненный опыт обобщил так: человек может пережить любое “Как?”, если он знает “Зачем?” [2]. Если ваши размышления над смыслом работы ограничиваются вариантами “Я больше ничего не умею”, “Другой работы нет”, “Это единственная возможность заработка” и т. п., то такие узко меркантильные соображения не смогут породить иного переживания, кроме как обреченной “запряженной лошади”. В подобном случае следует либо продолжать искать иные смыслы, либо серьезно задуматься над сменой вида своей деятельности.

## ■ **Дозируйте общение с разными людьми.**

Одна из самых универсальных и простых для выполнения рекомендаций принадлежит канадскому биологу, основателю учения о стрессе Г. Селье [3]. Для поддержания себя в положительном психоэмоциональном состоянии он советовал тщательно регулировать объем общения, т. е. больше внимания уделять тем людям, которые нравятся, доставляют удовольствие, вдохновляют, и сводить взаимодействие с неприятными партне-

рами к самому необходимому деловому минимуму и нормам вежливости.

## ■ **Старайтесь видеть в окружающих их сильные стороны.**

В любых межличностных отношениях действует очень тонкий механизм, который научным языком называется “самореализующиеся пророчества” (self-fulfilling prophecy) и заключается в том, что другой человек улавливает наше мнение о нем и старается этому мнению соответствовать. Иными словами, если видеть в людях недостатки, промахи, слабости, то своим негативным восприятием мы их будем побуждать к ожидаемому (вернее, воображаемому) отрицательному поведению. И соответственно, наоборот. Пожалуй, в наиболее емкой метафорической форме эта закономерность была представлена задолго до ее научного обоснования в следующем высказывании Гете: “Когда мы воспринимаем человека таким, какой он есть, мы делаем его хуже; но когда мы воспринимаем человека таким, каким он должен быть, мы продвигаем его к тому, чем он может быть”. Таким образом, позитивное мнение о других людях не только делает нас самих лучше, но и реально усовершенствует других людей.

## ■ **Обязательно имейте некоторую часть жизни, совершенно не связанную со школой и образованием.**

Одной из самых деструктивных “профессиональных болезней” специалистов в профессиях типа “человек — человек” является синдром эмоционального выгорания (СЭВ), который имеет три основных компонента:

- 1) *эмоциональное истощение*, подразумевающее неадекватные эмоциональные реакции на происходящее (появление избирательности в общении, явных любимчиков и отвергнутых, потеря объективности и др.);
- 2) *деперсонализация (обезличивание)* — выражается в отстраненном, отчужденном отношении профессионала к тем людям, с которыми он работает. Если педагог начинает жаловаться, что не в состоянии запомнить имена детей, “потому что они ему кажутся все на одно лицо”; если у него появляются высказывания типа “все двоечники — ...”, “все родители — ...”, то налицо признаки проявления деперсонализации, не позволяющие учителю строить продуктивное взаимодействие с людьми. Местоимение “все” выступает некой искусственной конструкцией, которая является серьезным препятствием

для нормального, живого общения с людьми и еще одним ложным поводом для разочарования в них;

- 3) *редукция (сокращение) профессиональных обязанностей*, или стремление свести свой функционал к самому необходимому минимуму, — характеризуется отсутствием инициативы и творчества в работе, потерей интереса как к профессии в целом, так и к себе самому в этой профессии.

Из вышесказанного очевидно, что СЭВ мешает учителю плодотворно работать, одновременно оказывая негативное влияние на снижение учебной мотивации учащихся. По результатам исследований эмоциональное выгорание присутствует почти у 80 % педагогов [4; 5]. Чтобы избежать данного синдрома, никаких особых усилий не требуется. Основные пути его профилактики общеизвестны:

- иметь увлечение, хобби (желательно, чтобы их было несколько);
- разрешать себе каждый день хотя бы минут 30—40 заниматься своим любимым делом (это эффективный и приятный способ снятия последствий как острого, ежедневного стресса, так и профилактики долговременного, какovým и является СЭВ);
- разнообразить круг общения, в котором должны быть не только коллеги по цеху;
- иногда устраивать себе выходной день без планов (или с неким минимумом обязательных дел) и проживать его по настроению.

#### ■ Грамотно планируйте свое время.

Время — одна из самых трудноуловимых инстанций и бесценных составляющих бытия человека. Темп современной жизни постоянно ускоряется. Предпринимаемые попытки каким-либо образом время упорядочить, расписать, организовать фактически не решают проблемы его дефицита, ведь здесь дело не столько в хронометраже, сколько в эффективности использования времени.

Оживите в памяти один из подобных эпизодов. На подготовку какого-либо отчета или доклада вы отводите, например, два часа. Что происходит дальше? Как правило, сначала вы себя долго настраиваете, уговариваете, убеждаете, заставляете. Наконец, собравшись, за полчаса выполняете весь объем работы.

Данная ситуация — одна из иллюстраций математической зависимости, называемой законом Парето, или принципом 80/20, которая про-

является в разных сферах жизнедеятельности [6]. Относительно времени этот принцип звучит так: с пользой тратится только 20 % времени (причем это время самое последнее, поскольку “срок поджимает”). И за эти 20 % времени человек производит примерно 80 % работы. Для того чтобы использовать в своей жизни универсальный принцип 80/20, следует:

- отводить на дела, особенно неприятные, меньше времени, т. е., сознательно сократив запланированный срок, человек лишает себя возможности тратить впустую драгоценные минуты и часы;
- планировать время своего рабочего дня примерно на 70—80 %, оставляя резерв на непредсказуемые, в том числе авральные ситуации.

#### ■ Дифференцируйте свои функциональные обязанности.

Пересмотрите круг своих должностных обязанностей и разделите их на любимые и нелюбимые (или те, которые вы считаете ненужными). Если с любимыми делами все понятно, то в нелюбимых следует постараться найти определенное позитивное, развивающее значение лично для себя. Например:

- сидя на затянувшемся педсовете, который, по вашему мнению, представляет собой пустую трату времени, подумайте о том, что это неплохая возможность для тренировки своей силы воли или упражнений в христианском терпении;
- выходя на замену заболевшего коллеги, используйте возможность пообщаться с другими детьми или порадайтесь тому, что в следующий раз вы будете свободны;
- получив приказ руководства выступить на общешкольном родительском собрании, несмотря на то что вы стесняетесь большой аудитории, успокойте себя тем, что в результате вы станете намного лучше разбираться в этом вопросе или сможете проверить свою смелость и т. п.

#### ■ Думайте о себе как о творце, а не прислуге.

Происходящая гуманизация образовательного процесса иногда осуществляется с определенными перекосами, которые, в частности, выражаются в изменении позиций различных его участников [7]. Педагоги основные позиции сегодня переживают следующим образом:

- *ученик* — главный человек: “всегда прав”, “все позволено”, “знает только свои права”, “человек без обязанностей”, “король”, “неуязвимый”, “выше всех”;

- *родители ученика* — управляющие учителя: “всегда правы”, “контролеры”, “всезнающие”, “учат учителя, как ему работать”, “главные советчики учителя”, “диктаторы”, “почти боги”, “критики педпроцесса”;
- *администрация* — контролеры: “только требования и приказы”, “надсмотрщики”, “пастухи”, “надзиратели”, “жандармы”, “феодалы”;
- *сам учитель* — обслуживающий персонал: “бесправное существо”, “работяга, отвечающий за все”, “ломовая/рабочая/загнанная лошадь”, “козел отпущения”, “человек с одними обязанностями”, “вечный должник”, “клоун”, “чернорабочий”, “раб”, “дешевая рабочая сила”, “навыюченное животное”, “девочка на побегушках”.

Иначе говоря, многие учителя ощущают, как школа и общество от них отворачиваются, что далеко от идей гуманизма, которые не подразумевают приоритета интересов одного субъекта за счет другого. Гуманизация — это равенство позиций, поэтому педагог в позиции “снизу”, безусловно, чувствует себя негативно.

Однако как взрослый человек, способный к критическому и самостоятельному мышлению, учитель может сопротивляться навязываемому извне мнению о нем как о прислуге. Тем более что такое мнение совершенно необоснованное. Многочисленные исследования в русскоязычной и зарубежной психологии показывают, что личность учителя в любой системе образования обладает мощной творческой силой, которая созидает, “строит” личность ученика. Например:

- от стиля общения учителя зависит становление у учащихся конкретных личностных качеств (А. А. Леонтьев, 1979; А. В. Кан-Калик, 1988; Я. Л. Коломинский, 1993 и др.);
- оценка учителя является одним из источников формирования самооценки школьника, а выставляемая отметка выступает как бы сигналом, своеобразным знаком, по которому ребенок начинает строить межличностные отношения (Б. Г. Ананьев, 1935; Я. Л. Коломинский, 1984; С. В. Кондратьева, 1980; А. А. Люблинская, 1978);
- используемые педагогом способы поощрения и наказания определяют вид учебной мотивации ребенка — внешней или внутренней (Л. И. Божович, 1968; А. К. Маркова, 1982; М. В. Матюхина, 1984 и др.).

И этот ряд, показывающий, что личностные особенности учителя напрямую отражаются и воплощаются в личности его учащихся, можно еще долго продолжать.

В завершение представляется очень уместным процитировать одно из четверостиший И. Губермана:

*Свечение души разнообразно,  
незримо, ощутимо и пронзительно;  
душевная отравленность — заразна,  
душевное здоровье — заразительно.*

Настоящий учитель, продуктивно работающий и живущий, как бы светится изнутри и тем самым способствует в окружающих его людях лучшие человеческие качества. Поддерживать в себе этот свет позволяет многогранность деятельности педагога: наряду с вполне осязаемыми проблемами в ней есть также много источников для радости. Но обнаружить их можно только самому.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Медведская, Е. И. Значение школы в профессионально-педагогическом и обыденном сознании / Е. И. Медведская // Начальная школа: проблемы, приоритеты и перспективы развития : сб. материалов IV регион. науч.-практ. конф., Брест, 12 нояб. 2014 г. — Брест : БрГУ, 2014. — С. 13—16.
2. Франкл, В. Человек в поисках смысла ; пер. с англ. / В. Франкл. — М. : Прогресс, 1990. — 368 с.
3. Селье, Г. Стресс без дистресса ; пер. с англ. / Г. Селье. — М. : Прогресс, 1990. — 68 с.
4. Бойко, В. В. Правила эмоционального поведения / В. В. Бойко. — СПб. : Сударыня, 1998. — 88 с.
5. Ключева, Н. В. Программы социально-психологического тренинга для педагогов (рук. для ведущего группы) / Н. В. Ключева. — Ярославль : НИЦ “Психодиагностика”, 1994. — 105 с.
6. Кох, Р. Принцип 80/20 ; пер. с англ. / Р. Кох. — М. : Эксмо, 2012. — 448 с.
7. Медведская, Е. И. Педагогическая деятельность: сфера услуг или...? / Е. И. Медведская // Вопросы психологии. — 2012. — № 5. — С. 19 — 28.

**Е. И. МЕДВЕДСКАЯ,**  
зав. кафедрой психологии БрГУ им. А. С. Пушкина,  
кандидат психологических наук, доцент.