

# ВПЛИВ ПЕРШОГО ВЧИТЕЛЯ

**О. КОЧЕРГА, О. ВАСИЛЬЄВ,**  
ст. викладачі кафедри психології  
КМПУ ім. Б. Грінченка,  
м. Київ

Яку вчительку люблять учні молодших класів? Щоб ви не довго думали, пропонуємо свої варіанти відповіді: принципову, вимогливу, ліберальну.

Яка ж із них правильна? Відповідь декого розчарує. Учні любитимуть усіх трьох учительок, тому що вони перші. Ця любов у самій природі дитини, а не через особливі наші заслуги перед нею. Скористайтеся цим, віддаючи свою любов дітям.

«Що значить учитель?» — запитував В. Сухомлинський і відповідав: «Це передусім — людина, яка любить дітей, знаходить радість у спілкуванні з ними».

Учитель початкових класів і діти — це єдиний «організм» взаємовпливу. Подібний «феномен» виникає двічі в житті кожної людини: у момент народження і під час першої зустрічі з учителем і школою.

Почуття та емоції відіграють велику роль у навчальній роботі. Від того, які почуття вона викликає, багато в чому залежить і якість навчання. Зацікавленість, захопленість, впевненість у своїх силах, задоволення, — усе це могутній стимул до навчання. Підтримка позитивних емоцій стає одним із важливих завдань для вчителя початкової школи. Бо саме навчальна діяльність повинна нести дитині насолоду від пізнання довкілля.

Авторитет першого вчителя в очах учнів молодших класів інколи перевершує авторитет батьків. Про це необхідно пам'ятати та використовувати в навчальній діяльності з метою закладання «сталонів» досконалого, прекрасного, гармонійного. Саме цей етап і може називатися періодом найбільшої «навіюваності» (за весь свідомий етап учіння людини) природним, культурним, науковим, технологічним простором пізнання. Саме тут закладаються взаємозв'язки мислення, почуттів та уяви як рушійних сил розвитку таланту дитини.

Психологам і педагогам добре відома роль позитивної оцінки як засобу створення позитивних емоцій, бадьорого настрою, що допомагають підвищенню успішності та продуктивності навчання. Саме тому ми повинні вірити в сили кожного учня, надавати йому можливість розпочинати знову і знову, долаючи труднощі розвитку. Тільки мудре, доброзичливе ставлення першого вчителя сприятиме адаптації учня до нового виду діяльності — учіння.

На жаль, не всі вчителі відповідають належним критеріям, і, як наслідок — психотравмуючі ситуації, які несприятливо впливають на психічний стан дітей, руйнують гармонію дитячого таланту.

Крикливий і роздратований учитель, що не бажає чи не може себе стримувати, негативно впливає на психічне самопочуття та працездатність дітей, викликає в них негативні переживання, стан тривожного очікування, невпевненості в собі, страх і почуття незахищеності. У такого вчителя діти залякані, пригнічені, крикливі та грубі у стосунках одне з одним; вони часто скаржаться на погане самопочуття і настрої, на болі в серці й животі, головний біль.

Маючи справу із вразливою душею дитини, учитель повинен оберегати її духовну цілісність. Справжньому вчителю не досить бути гарним методистом. Йому потрібно досягти певної духовної висоти моральних переконань.

Завжди слід пам'ятати, що негативні вияви особистості вчителя можуть неусвідомлено наслідуватись учнями і з часом стати невід'ємними рисами характеру спочатку дитини, а згодом — юнака чи дівчини, що нестимуть цей «здобуток» упродовж свого життя.

Отже, коли вчитель роздратований, він має врахувати наступні правила, які допоможуть зберегти власне здоров'я та не допустити його руйнування в учнів:

- умійте відволікатись од проблем на певний час;

- будьте розумними й тактовними;
- іноді потрібно й поступатись;
- неможливо бути досконалим абсолютно у всьому;
- не висувайте занадто великих вимог;
- не гнівайтесь;
- намагайтеся не залишатися наодинці зі своїми неприємностями.

У чому полягає підготовка вчителя? У тому, що він повинен бути психологом, дбати про психічне здоров'я школярів. З одного боку, учитель повинен знати і слідувати загальній меті педагогічного процесу. З іншого боку, він має бути активним учасником створення психологічного мікроклімату класу. Учитель має вміти організувати колективну діяльність дітей з тим, щоб вони відчували комфорт і гармонію в соціальному оточенні.

Первові педагоги створюють у класі й навіть у школі атмосферу нервового напруження, вони хочуть зробити дуже багато, показати передусім себе.

Негативні вияви характеру нерідко мають молоді, гарячкуваті педагоги.

Однією з причин важкої адаптації дитини до школи є різка зміна стилю спілкування педагога з дитиною. Навіть за позитивного ставлення до дітей учитель часто застосовує більш суворі, авторитарні форми впливу, ніж ті, до яких звикли дошкільники (особливо це є актуальним у зв'язку з переходом до чотирирічної початкової школи, коли діти йдуть до школи з шести років). Ці форми взаємодії часто сприймаються дитиною як вияв особистої неприязні, що призводить до пасивності, пригніченості, невпевненості в собі.

Яким же чином повинен учитель будувати стосунки з учнем, щоб зберегти його психіку чи розвинути творчі здібності?

## «Синдром згоряння»

Емоціогенність закладена в самій природі вчительської праці, особливо у праці вчителя почат-

*Перший учитель — це не тільки почесно, а й дуже відповідально.*



кових класів, причому емоції мають найрізноманітніший характер. Більшість авторів сьогодні схиляються до думки, що емоційгенні форми професійної дезадаптації вчителів (у яскраво вираженій формі це «синдром згоряння») є характерною ознакою даного виду діяльності і водночас можуть бути виявом професійної непридатності.

«Синдром згоряння» — складний психофізіологічний феномен, що визначається як емоційне, розумове і фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження. Синдром виявляється у депресивному стані, почутті втоми і спустошеності, браку енергії й ентузіазму, утраті здатності бачити позитивні наслідки своєї праці, негативній настанові щодо роботи і життя в цілому. Отже, якщо подібний синдром спостерігається у вчителя початкових класів, то це стає небезпечною для його учнів, тому що, як уже згадувалося, настрій учителя швидко передається молодшим школярам.

Н.Амінов наводить перелік основних і факультативних ознак цього синдрому:

- виснаження, втома;
- психосоматичні ускладнення;
- безсоння;
- негативні настанови стосовно підлеглих;
- негативні настанови щодо своєї роботи;
- нехтування виконанням своїх обов'язків;
- збільшення прийому психостимуляторів (тютюн, кава, алкоголь, ліки);
- зменшення апетиту чи переїдання;
- негативне самоцінювання;
- посилення агресивності (роздратованості, напруженості);
- посилення пасивності (цинізм, песимізм, відчуття безнадії, апатія);
- почуття провини.

Н.Амінов підкреслює, що останній симптом властивий тільки людям, які професійно, інтенсивно взаємодіють з іншими людьми. При цьому він припускає, що синдром емоційного згоряння має місце саме у тих вчителів, у яких виявляється професійна непридатність (ось чому важливою залишається проблема якісної професійної підготовки вчителя початкових

класів). Якість опору цього суб'єктного синдрому (тому що він розвивається у процесі і результаті діяльності) визначається індивідуальними психофізіологічними і психологічними особливостями, що певним чином зумовлюють і сам синдром згоряння. Отже, визначте стан своєї нервової системи.

#### Анкета для вчителів

##### Завдання 1. «Чи все гаразд із вашими нервами?»

Стреси, постійні перевантаження часто називають «хворобою сторіччя» (про це ми поговоримо пізніше). Багато з нас помічають, що стають усе дратівливішими, нервовішими. Від цього страждаємо ми самі, страждають і наші діти. Їхне роздратування, зокрема, навіть цілком справедливе, боляче впливає на нас, іще більше ускладнюючи і конкретну ситуацію взаємодії. Тому незначна причина може перерости у конфлікт.

- коли кохана (коханий) постійно запізнюється;
- коли в кінотеатрі той, хто сидить попереду, постійно крутиться і коментує сюжет фільму;
- коли вам намагаються переповісти сюжет цікавого роману, який ви тільки-но збиралися прочитати;
- коли вам дарують непотріб;
- гучні розмови у громадському транспорті;
- різкі парфуми;
- людина, яка занадто жестикулює під час розмови;
- колега, який часто і недоречно використовує іноземні слова;

Підрахуйте кількість балів, яку ви набрали.

**50 балів і вище.** Вас не можна зарахувати до терплячих та спокійних людей. Вас дратує все, навіть незначні речі. Ви запальні, легко «виходите із себе». А це ще більше розхитує вашу нервову систему. Від вашої надмірної прискіпливості страждають ото-



*Молодший шкільний вік є важливим у розвитку особистості учня, тому що саме тут закладається основа взаємозв'язку психічних процесів дитини.*

Наскільки нам вдається оволодіти собою у важкий, критичний момент? Відповідаючи на запитання, користуйтеся такими варіантами відповідей: постійно — 3, часто й значно — 2, рідко і не дуже — 1, ніколи — 0.

##### Чи дратує вас:

- зім'ята шпальта газети, яку ви хочете прочитати;
- жінка у похилому віці, яка вдягнута, як молода дівчина;
- коли співрозмовник стоїть до вас упритул;
- жінка, що палить на вулиці;
- коли якась людина кашляє у ваш бік;
- коли хтось гризе нігті;
- коли хтось недоречно сміється;
- коли хтось намагається вчити вас, що та як треба робити;

чуючі, а найбільше — ваші близькі. Адже саме вони мають терпіти всі ваші образи на «недосконалість світу й людей», слугують своєрідним «громовідводом» вашому роздратуванню. Своєю надмірною вимогливістю ви додаєте їм багато нових проблем до труднощів повсякденного життя.

**12—49 балів.** Ви належите до розповсюдженої групи людей. Вас дратують лише найнеприємніші речі, але з повсякденних дрібних прикрощів ви не робите драми. До неприємностей ви вмiєте ставитися спокійно або не помічати їх («повертаєтеся до них спиною»), досить легко забуваєте про них.

**11 і нижче.** Або вам усе набридло і ви байдуже ставитеся до



інших людей і до того, як вони поведуться, аби не зачіпали вас, або ж ви тверезо дивитися на життя, не ставите нереальних, занадто великих вимог до оточення, можете спокійно сприймати їхню недосконалість чи незначні вади. Загалом, про вас можна сказати, що ви — не та людина, яка легко виходить із рівноваги.

Можна виділити причини «синдрому згоряння», що зустрічаються найчастіше:

- напруженість і конфлікти у професійному оточенні, недостатня підтримка з боку колег;

- недостатні умови для самовираження, експериментування і новацій;

- одноманітність діяльності й невміння творчо підійти до виконуваної роботи;

- вкладання в роботу значних особистісних ресурсів за недостатнього визнання і відсутності позитивного оцінювання з боку керівництва (зверхність у ставленні до вчителів початкових класів);

- робота без перспективи, неможливість побудувати професійну кар'єру;

- невмотивованість учнів, результати роботи з якими «непомітні»;

- невіршені особистісні конфлікти.

Одним із суттєвих чинників, що запобігають посиленню «синдрому згоряння», є прийняття вчителем початкових класів особистої відповідальності за те, що відбувається. Якщо класовод у всьому, що відбувається, звинувачує своє оточення, то почуття безсилля і безнадійності тільки зростає.

Як правило, три чинники відіграють суттєву роль в «емоційному згорянні» учителя початкових класів: особистісний, рольовий і організаційний. З розвитком «згоряння» пов'язана значущість роботи. Якщо робота оцінюється як незначуща у власних очах, то синдром розвивається швидше (ось чому важливо вчителю початкових класів усвідомлювати важливість і вирішальність власного місця у процесі становлення особистості учня).

На емоційний стан учителів початкових класів можуть

впливати організаційний клімат у колективі, ставлення адміністрації. Якщо остання забезпечує працівникам можливість професійного зростання, усіяко підтримує, чітко розподіляє обов'язки, то в колективі переважатиме емоційно-позитивна атмосфера.

М.Джехода виділяє шість аспектів психічного здоров'я:

1. Позитивне ставлення до себе.

2. Оптимальний розвиток, ріст і самоактуалізація особистості.

3. Психічна інтеграція.

4. Особиста автономія.

5. Реалістичне сприйняття оточення.

6. Уміння адекватно впливати на оточення.

Якщо бажаєте дати дітям задоволення, радості, щастя, будьте справедливими до них, виробіть у собі чуйність до їхніх прагнень, переживань. Виявляйте повагу до малої людської істоти, уникайте вчинки, які матимуть натяк на неправду і насильство. Жоден учитель не може забувати, що він повсякчас навчає і виховує дітей. Метод його навчання має відповідати інтелектові й етиці дитини.

Основні труднощі в діяльності вчителя початкових класів пов'язані з виникненням емоційної напруженості, різних страхів. Усе це викликає стан стресу, а оскільки вчителі початкових класів мають вплив на своїх учнів, то їхній стрес може викликати аналогічний стан у молодших школярів, блокуючи розвиток їхнього таланту.

Подаємо перелік різних станів учителя початкових класів, що можуть сигналізувати про наявність внутрішнього психічного напруження. Такий стан дуже обтяжує вчителя, і він починає шукати його причину. Насамперед слід проаналізувати, які події життя передували цьому стані. Потрібно «пошукати» пригнічені образи, невиявлені емоції та почуття (гнів, тривогу, незгоду з чимось, глибокий сум, втрату, розчарування тощо). Попередником стресового стану може бути етап самовідданості, коли людина забуває про себе заради «важливих» людей чи подій. Лише свідомий по-

шук і оцінювання причин можуть перевести такі сигнали з емоційної галузі в раціональну.

Отже, ознаки стресового напруження (за Шеффером):

- 1) неможливість зосередитися на чому-небудь;

- 2) занадто часті помилки в роботі;

- 3) погіршення пам'яті;

- 4) почуття втоми, що виникає занадто часто;

- 5) дуже швидке мовлення;

- 6) думки, що часто «вивіюються»;

- 7) часті болі не спричинені фізичними проблемами;

- 8) підвищена збудливість;

- 9) робота не приносить радості;

- 10) втрата почуття гумору;

- 11) різке зростання кількості випалених цигарок;

- 12) пристрасть до спиртного;

- 13) постійне відчуття голоду або відсутність апетиту чи смаку до їжі;

- 14) неможливість вчасно закінчити роботу.

Основна психологічна проблема в діяльності вчителя початкових класів — це постійний стан напруженості, пов'язаний з необхідністю внутрішнього налаштування на певну поведінку, мобілізації всіх сил на активній доцільній дії.

Психологічні дослідження засвідчили, що стан *готовності* містить кілька компонентів:

- інтелектуальний — розуміння завдань, обов'язків, знання засобів досягнення мети, прогноз діяльності;

- емоційний — упевненість в успіху, наснага, почуття відповідальності;

- мотиваційний — інтерес, прагнення домогтись успіху, потреба успішно виконати поставлене завдання;

- вольовий — мобілізація сил, зосередженість на завданні, відволікання од перешкод, подолання сумнівів.

Учителю початкових класів потрібно кілька разів упродовж дня формувати в себе стан готовності, приводячи в гармонію всі її компоненти.

Можна рекомендувати наступні способи формування готовності до майбутньої діяльності. Насамперед варто сформулювати настанову на діяльність, причому не тільки

Саме у початковій ланці середньої освіти особистість першого вчителя досить активно впливає на формування особистості дитини.



в себе, а й в учнів. З давніх часів кращими способами формування настанови були певні ритуали. Ритуал — це умовний рефлекс, пов'язаний із подальшою діяльністю. Воїни, що дружно викрикують вітання своєму вождю, чи учні, що встають, коли вчитель заходить до класу, — усі вони налаштовуються на майбутню діяльність. Учителю корисно розробити свою систему ритуалів. При цьому варто пам'ятати: якщо сам вчитель має потребу в однократному налаштуванні перед роботою, то аудиторії часто необхідне повторення ритуалу. Таким ритуалом може бути і вітання, і перекличка, якщо вона не забирє багато часу, і короткі усні задачі, що задаються періодично, і щось емоційно позитивне наприкінці заняття. Отже, активний ритуал створює настанову на діяльність.

Далі варто провести «розминку» мислення, орієнтовану на вид майбутньої інтелектуальної діяльності. Так, якщо має бути робота з абстрактним матеріалом, то розминку можна провести у формі усного рахунку. Якщо має бути діяльність, пов'язана з проектуванням, то краще вирішити яку-небудь наочну задачу. Але оскільки у всіх випадках треба буде викладати, розповідати матеріал, то для цього необхідно активізувати мовну функцію, вербальне мислення, необхідно налаштувати на цю функцію. Вона особливо важлива для людей інтровертованих, замкнутих, що віддають перевагу внутрішній рефлексії над зовнішнім спілкуванням. Можна порадити «розговоритися» до початку уроку, розігріти себе не обмірковуванням того, про що буде сказано, а його частковим проговоренням уголос. А ще краще вимовити голосно і чітко кілька скоромовок. Вони активізують мовно-мисленнєву функцію, знімають емоційне напруження, а також можуть виконувати роль ритуалу готовності.

Вважається, що успіху досягає саме той, хто знає, що робити, зазнавши невдачі. Тому варто заздалегідь програти в уяві різні варіанти поведінки (азначаючи можливі варіанти

в «партитурі уроку», як робить диригент перед концертом на репетиції) залежно від того, як поведеться клас. Учні можуть не включитися у проблему, не захотіти виконувати завдання, не засміятись у відповідь на жарт. Як на це відреагувати, не почати комплексувати? Усе це варто продумати заздалегідь.

Даємо кілька рекомендацій, як можна подолати стрес і зберегти психічне здоров'я.

**Насамперед учіться планувати.** Дезорганізація може призвести до стресу. Наявність великої кількості планів уроків часто веде до плутанини, безпам'ятності й почуття, що незакінчені проекти висять над головою як дамоклів меч. Приділіть планам якийсь час, коли це буде можливо, і попрацюйте над ними доти, доки не закінчите.

**Визнайте і прийміть обмеження.** Багато хто з нас ставить перед собою абсолютно недсяжні цілі. Але людина не може бути досконалою, тому часто виникає почуття неспроможності чи невідповідності, незалежно від того, наскільки добре ми виконали що-небудь. Ставте перед собою і цілі, які зможете досягти.

**Розвивайтесь.** Іноді необхідно втекти від життєвих проблем і розважитися. Знайдіть заняття, що було б захоплюючим і приємним.

**Будьте позитивною особистістю.** Не критикуйте інших. Учіться хвалити інших за ті речі, що вам у них подобаються. Зосередьтеся на позитивних якостях оточуючих.

**Учіться терпіти і прощати.** Нетерпимість до інших призведе до фрустрації і гніву. Спробуйте зрозуміти, що почувують інші люди, це допоможе вам прийняти їх.

**Уникайте нездорової конкуренції.** У житті дуже багато ситуацій, коли ми не можемо уникнути конкуренції. Але надто велике прагнення виграти в багатьох галузях життя створює напруження і тривогу, робить людину агресивною.

**Регулярно робіть фізичні вправи.** Перевіртеся в лікаря до того, як займатися за якою-небудь системою. Краще виконувати ту програму, що приносить вам задоволення.

**Розповідайте про свої неприємності.** Знайдіть друга, священника чи консультанта-психолога, із якими ви можете бути відверті.

**Учіться безмедикаментозного методу розслаблення.** Медитація, йога, аутогенне тренування і прогресивна релаксація можуть бути вивчені за допомогою акредитованих компетентних учителів і професійних психологів.

Педагогічна свідомість багато в чому заповнена міфами, ілюзіями, стереотипами, що, з одного боку, дають змогу педагогові з мінімальними витратами оперативного вирішувати складні проблеми, що виникають у його діяльності, а з іншого боку — призводять до виникнення таких станів, як «емоційне згоряння», психоенергетичне виснаження.

Є п'ять міфів, що перешкоджають роботі педагога:

1. Міф про спокій (учитель у будь-якій ситуації повинен поводитися спокійно, врівноважено).

2. Міф про стриманість (учитель завжди повинен бути стриманий і тримати дистанцію).

3. Міф про любов до всіх учнів (учитель повинен виявляти однаково рівне ставлення до всіх учнів у класі).

4. Міф про необхідність приховування почуттів (учитель повинен приховувати свої щирі почуття від учнів), що піддається усвідомленню і контролю.

5. Міф педагогічної самопожертви, що виявляється в настанові вчителя на повну віддачу роботи, прагненні забути про всіх і жити тільки інтересами школи.

Така концентрація змістів на професійній діяльності веде до повної розгубленості педагогів, що виходять на пенсію і відчувають «екзистенціальний вакуум».

Тому, щоб зберегти психічне здоров'я і в процесі роботи, і після її закінчення, учитель початкових класів має зруйнувати міфи і бути людиною і на роботі. У школі усе має бути по-справжньому, а не як у «Королівстві викривлених дзеркал».

*Стаття може стати у пригоді як психологам, так і вчителям початкових класів.*