

*психічного здоров'я
і розвиток
таланту
молодшого школяра*

Вплив першого учителя («учителька перша моя»)

Яку вчительку люблять учні молодших класів? Пропонуємо варіанти відповідей: принципову, вимогливу; принципову і ліберальну; ліберальну.

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

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

Учительська праця тільки за виняткових умов позбувається примусового характеру. Тому дитина рідко одержує у школі вільний гарний розвиток. Здебільшого там чекають на неї фізичні й духовні випробування. Сльози мають місце як у сім'ї, так і в «храмі науки».

Якщо бажаєте дати дітям задоволення, радість, щастя, будьте справедливими до них, виробіть у собі чуйність до їх прагнень, переживань.

Виявляйте повагу до малої людської істоти, щоб уникати вчинків, які матимуть на тяг на неправду і насильство. Жоден учитель не може забувати, що він весь час, кожну хвилину вчить і виховує дітей. Метод його навчання має відповідати інтелектові й етиці дитини.

Маючи справу з вразливою душою дитини, учитель повинен оберігати її духовну цілісність. Для справжнього учителя не досить бути гарним методистом. Йому потрібно досягти певної духовної висоти, моральних перевонань.

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

Важливим виявом сутності стосунків першого учителя і учня є почуття та емоції. Почуття виникають у процесі навчальної діяльності, водночас вони впливають і на її результат, особливо в тих випадках, коли учень одержує пізнавальну насолоду від навчання.

Почуття та емоції відіграють велику роль у навчаль-

ній роботі. Від того, які почуття вона викликає, багато в чому залежить і якість навчання. Зацікавленість, захоплення, впевненість у своїх силах, задоволення — все це могутній стимул до навчання. Підтримка **позитивних** емоцій стає одним із важливих завдань для вчителя початкової школи. Бо саме навчальна діяльність повинна нести дитині **наслоду** від пізнання навколошнього світу.

Авторитет першого учителя в очах учнів молодших класів інколи перевершує авторитет батьків. Це необхідно пам'ятати та використовувати у навчальній діяльності з метою закладання **«етапів»** досконалого, прекрасного, гармонійного. Саме цей етап і може називатись періодом найбільшої «навіюваності» (за весь свідомий етап учіння людини) — природним, культурним, науковим, технологічним простором пізнання. Саме тут закладається 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 стимулюють підвищення успішності та продуктивності навчання. Саме тому ми повинні вірити в сили кожного учня, надавати йому можливість розпочинати знову і знову, долячи труднощі розвитку. Тільки мудре, доброзичливе ставлення першого вчителя сприятиме адаптації учня до нового виду діяльності — учіння.

На жаль, не всі вчителі відповідають цим критеріям, і, як наслідок — психотравмуючі ситуації, які несприятливо впливають на психічний стан дітей, руйнують гармонію дитячого таланту, замість того, щоб стрімко його розвивати.

Крикливий і роздратований учитель, який не бажає чи не може себе стримувати, негативно впливає на психічне самопочуття та працездатність дітей, викликає в них емоційно-негативні переживання, стан тривожно-го очікування і невпевненості в собі, почуття страху й незахищеності. У такого вчителя діти залякані, пригнічені, крикливі та грубі у стосунках одне з одним; вони часто скаржаться на погане самопочуття і настрій, на болі в ділянці серця і живота, головний біль.

Ще гірше, якщо призводять до психічних травм ситуації, викликані неправильною поведінкою педагога. Вони можуть створюватись вибірково, стосовно окремих учнів, набираючи форм упередженого ставлення до них. Учні молодших класів гос-

тро відчувають **недоброзичливість** учителя. Це провокує посилення тих рис, якими подібне ставлення викликано: нехтування навчальним предметом, подальше зниження успішності, грубість у відповідях.

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

Який же вихід із цього становища? У школі повинна панувати атмосфера серйозності, діловитості, порядку (це не заперечує розваг, якби тільки вони не заважали справі). **Взаємна привітність** без фамільярності, справедливість без колючої прискіпливості, **доброта** без лестощів, **порядок** без жорсткого педантизму і, головне, систематична і цілеспрямована **розумова, почуттєва, уявна та психомоторна** діяльність учня, — ось до чого треба прагнути в роботі.

Отже, коли вчитель роздратований, він повинен враховувати такі правила, які допоможуть зберегти власне здоров'я та не допустити його руйнування в учнів:

- будьте розумними і тактовними;
- іноді потрібно і поступитись;
- неможливо бути досконалим абсолютно у всьому;
- не висувайте занадто великих вимог;

— не впадайте у гнів;

— намагайтесь не залишатись наодинці з своїми неприємностями.

Пам'ятайте, що вчительська нелюбов руйнівна. Вона вбиває в учнів світлу радість пізнання, вона нищить здоров'я школярів (за даними лікарів, 35–40% всіх дитячих неврозів викликані «спілкуванням» з педагогами).

Велике значення у формуванні психічного здоров'я дитини має особистість дорослого: матері, вихователя, вчителя. Його поведінка значною мірою визначає психічне здоров'я як окремої дитини, так і цілого класу. Діяльність учителя, який виховує першокласника, багаторічна і складна. Тому ми можемо говорити про те, що особистість учителя відіграє значну роль — позитивну або негативну — в поведінці учня.

Якщо розглядати індивідуальні особливості характеру учнів початкової школи, то їх можна поділити на такі групи:

- 1) нестійкі і стійкі;
- 2) екстраверти та інтроверти;
- 3) діти, що добре або погано адаптуються до соціального середовища;
- 4) діти з розвиненою емоційно-вольовою сферою та нервові діти.

Педагоги також групуються за типами характеру відповідно до критеріїв психічного здоров'я:

- 1) *сугестивний тип* — учитель, що має певний ступінь невпевненості в собі, недо-

статню самооцінку, підвищена емоційність, вразливість;

2) учитель, що діє на почутия дитини;

3) динамічний, стійкий тип;

4) материнський тип.

Педагогу необхідно враховувати всю соціально-біологічну картину особистості школяра. Необхідно насамперед працювати над теоретичною і практичною підготовкою.

В чому полягає підготовка вчителя? В тому, що він повинен бути психологом, дбати про психічне здоров'я школярів. З одного боку, вчитель повинен знати і реалізувати загальну мету педагогічного процесу. З другого боку, він має бути активним учасником створення психологічного мікроклімату класу. Вчитель повинен теоретично знати і практично вміти організувати колективну діяльність дітей з тим, щоб вони відчували комфорт і гармонію в соціальному оточенні.

Отже, вчитель — організатор навчальної діяльності дитини. Перша умова — добре ставлення до дітей: діти мають постійну потребу в доброму ставленні до себе. Вони, наслідуючи вчителя у навчальних діях, повинні відчувати підтримку добрим словом і поглядом. Це зніме тривожність, страх перед результатом дій.

Не менш важливе значення має вміння захоплювати дітей своїми розповідями, творчою постановкою шкільних занять, ораторським

мистецтвом. Іншими словами — вчителю і учневі повинно бути однаково цікаво. Вчителю — цікаво вчити, а учневі — цікаво вчитися. Учитель-творець має ділитися з учнями в доступній формі своїми захопленнями. Це полегшує особисте спілкування вчителя і учня, сприяє їх дружнім стосункам. У спільній творчості немає верхніх і нижчих. Вчитель і учень — спільники, вони діють і творять разом.

Таких близьких і хороших взаємин з дітьми не буває у вчителів нервових, неврівноважених. Нервові педагоги утворюють в класі і навіть у школі атмосферу нервової напруги, вони хочуть зробити дуже багато, показати передусім себе:

- незважаючи на наявні умови, показати свою бліскучу діяльність;

- поспішають з проходженням програм;

- надмірно перевантажують учнів;

- нерівні у ставленні до дітей, гарячковиті.

Такими негативними проявами характеру нерідко страждають молоді, гарячковиті педагоги. Якщо такі вчителі не подолають спалахів, які нервують дітей, то це може шкідливо вплинути на учнів.

Вчитель не повинен мати жодної з форм збудливості нервово-психічної сфери і не виявляти негативних емоцій. Тільки той учитель може сприяти психічному здоров'ю дітей, який сам постійно дбає про своє здоров'я.

Одна з причин важкої адаптації дитини до школи полягає в **різкій зміні стилю спілкування** педагога з дитиною. Навіть за позитивного ставлення до дітей вчитель часто застосовує більш жорсткі, 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 прояв особистої неприязні, що приводить до пасивності, пригніченості, невпевненості в собі. Все це призводить до певних зрушень у психічному здоров'ї учня. З перших кроків у школі дитина дивиться на вчителя, звірюючи по ньому свої еталони спілкування. Від першої вчительки залежить подальша доля дитини в школі.

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

У вихованні все ґрунтуються на особистості вчителя, тому що виховна сила виливається лише з живого джерела людської особистості. Ніякі статути, програми не можуть замінити особистості вчителя. Де той ланцюг, по якому йде виховна сила вчителя? Цей ланцюг — **спілкування з дітьми**. Спілкування пронизує спільну діяльність вчителя і учня — навчання. Тому вчитель повинен володіти мистецтвом спілкування. В класах, де



працюють учителі із стійким позитивним типом спілкування, діти мають міцне психічне здоров'я.

Ось чому дуже важливо усвідомлювати можливий рольовий репертуар діяльності вчителя в дії-учіння дитини. Усвідомлюючи його, вчитель здатен запобігти негативним моментам своєї професійної діяльності та скоригувати курс взаємодії з учнем. Ми хочемо вам запропонувати своєрідні орієнтири в «морі» рольових репертуарів учителя, які за-пропонував В.Леві, відомий психотерапевт. Кожен, дивлячись на запропоновану графічну картину можливого «образу», зможе сам проаналізувати власний рольовий репертуар та внести в нього певні зміни, адаптуючи себе до сприймання своїх учнів.

Рольовий репертуар учителя (за В. Леві)

Учитель початкових класів має враховувати фактори педагогічного комплексу, яких дитина не в силах змінити, мінімізувати або виключити. Ми перерахуємо їх залежно від сили впливу (на здоров'я дитини).

1. Стресова педагогічна тактика .

2. Інтенсифікація навчального процесу.

3. Невідповідність методик і технологій навчання віковим та функціональним можливостям школярів.

4. Нераціональна організація навчальної діяльності.

5. Функціональна неграмотність педагога.

6. Не розроблена система роботи з формування здоров'я та здорового способу життя.

Емоціогенність закладена в самій природі вчительської праці, особливо в праці учителя початкових класів, причому емоції мають найрізноманітніший характер. Більшість авторів сьогодні схиляється до думки, що емоціогенні форми професійної дезадаптації працюючих учителів (у яскраво вираженій формі це «синдром

стосовно роботи і життя в цілому (отже, якщо подібний синдром набувається вчителем початкових класів, то це є небезпекою для його учнів, оскільки стає перешкодою на шляху розвитку їх таланту. Відомо, що настірій учителя початкових класів швидко передається молодшим школярам і визначає їх активність у навчанні).

Н.А. Амінів наводить перелік основних і факультативних ознак цього синдрому:

I виснаження, втома;

II психосоматичні ускладнення;

III безсоння;

IV негативні установки стосовно клієнтів;

V негативні установки стосовно своєї роботи;

VI нехтування виконанням своїх обов'язків;

VII збільшення прийому психостимуляторів (тютюн, кава, алкоголь, ліки);

VIII зменшення апетиту чи переїдання;

IX негативна самооцінка;

X посилення агресивності (роздратованості, напруженості);

XI посилення пасивності (цинізм, пессимізм, відчуття безнадії, апатія);

XII почуття провини.

Н.А. Амінів підкреслює, що останній симптом властивий тільки людям, які професійно, інтенсивно взаємодіють з іншими людьми. При цьому він припускає, що синдром емоційного згорання має місце саме в тих учителів, у яких виявляється професійна непридатність

(ось чому важливою залишається проблема якісної професійної підготовки вчителя початкових класів). Якість опору розвиткові цього суб'єктного синдрому (тому що він розвивається в процесі і результаті діяльності) визначається індивідуальними психофізіологічними і психологічними особливостями, що значною мірою обумовлюють і сам синдром згорання. Отже, визначте стан своєї нервової системи.

Завдання 1. «Чи в порядку ваши нерви?»

Стреси, постійні перевантаження часто називають «хворобою сторіччя» (про це ми поговоримо пізніше). Багато з нас помічають, що стають усе більше дратівливи, запальними, нервовими. Страждаємо самі, страждають і ті, хто нас оточує. У свою чергу, їхнє роздратування, навіть цілком справедливе, боляче впливає на нас, ще більше ускладнюючи і конкретну ситуацію взаємодії, і тривалі стосунки. Тому незначний привід може стати причиною тривалих конфліктів.

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

Чи дратує вас:

- зім'ята сторінка газети, яку ви хочете прочитати;
- жінка похилого віку,

одягнута, як молода дівчина;

– коли співрозмовник стоїть до вас упритул (наприклад, у трамваї в годину пік);

– жінка, що палить на вулиці;

– коли якась людина кашляє у ваш бік;

– коли хтось гризе нігті;

– коли хтось сміється не до речі;

– коли хтось намагається вчити вас, що та як треба робити;

– колега, який часто і недоречно використовує іноземні слова;

Підрахуйте кількість балів, яку ви набрали.

50 балів і вище. Вас не можна віднести до терплячих та спокійних людей. Вас дратує все, навіть незначні речі. Ви запальні, легко «входите із себе». А це ще більше розхитує вашу нервову систему. Від вашої надмірної приспіливості страждають ті, хто вас оточує, 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 розповсюдженого типу людей. Вас дратують лише найнеприємніші речі, але з повсякденних дрібних прикроців ви не робите драми. До неприємностей ви вмієте ставитися спокійно або не помічати їх («повертаєесь 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 поводяться, аби не зачіпали вас, або ж ви тверезо дивитесь на життя, не ставите нереальних, занадто великих вимог до оточення, можете спокійно сприймати їхню недосконалість чи незначні вади. В цілому про вас можна сказа-



ти, що ви — не та людина, яка легко виходить із рівноваги.

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

- напруженість і конфлікти в професійному оточенні, недостатня підтримка з боку колег;
- недостатні умови для самовираження, експериментування і новацій;
- одноманітність діяльності і невміння творчо підійти до виконуваної роботи;
- вкладання в роботу значних особистісних ресурсів при недостатньому визнанні та браку позитивної оцінки з боку керівництва (зверхність у ставленні до вчителів початкових класів, на відміну від ставлення до вчителів-предметників);
- робота без перспективи, неможливість зробити професійну кар'єру;
- невмотивованість поведінки учнів, результати роботи з якими «непомітні»;

- невирішені особисті конфлікти.

Одним з істотних факторів, що запобігають посиленню «синдрому згорання», є прийняття вчителем початкових класів особистої відповідальності за те, що відбувається. Якщо класовод у всьому, що відбувається, звинувачує своє оточення, то почуття безсиля і безнадії тільки зростає.

Як правило, три фактори відіграють істотну роль в «емоційному згоранні» вчителя початкових класів: особистісний, рольовий і організаційний. З розвитком «згорання» пов'язана значущість роботи (важливо розуміти, що оцінка діяльності вчителя початкових класів більшістю вчителів-предметників, не кажучи вже про оцінку «далеких» від шкільництва людей, неадеквата виконуваній ним роботі). Між тим, учитель початкових класів має справу не з підготовленим до навчання учнем, як учитель-предметник, а має задачу навчити

учня-початківця вчитись). Якщо робота оцінюється самим учителем як незначуча, то синдром розвивається швидше (ось чому важливо вчителю початкових класів усвідомлювати важливість і вирішальність власного місця у процесі становлення особистості учня). Вчителі початкових класів, які страждають від нестачі автономності («надконтрольовані»), більше піддаються «згоранню». Робота в ситуаціях поділеної відповідальності, де є колегіальний початок, обмежує розвиток «емоційного згорання», незважаючи на те, що робоче навантаження може бути істотно вищим. Зрозуміло, що у вчителя початкових класів при постійному високому емоційному навантаженні його психіка швидше вражається стресами.

Кочерга О. В.,

старший викладач
кафедри психології

КМІУВ ім. Б. Грінченка

Далі буде

Думки та роздуми

- Істина сяє подібно до світила.
- Вільний той, хто може не брехати.
- Краса — це обіцяння щастя.

Альбер Камю

Фрідріх Ніцше