

ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНІКА ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛЯ ТА УЧНІВ

Формування та збереження здоров'я на всіх етапах розвитку людини є стратегічним завданням будь-якої держави. Конституція України визнає життя і здоров'я людини найвищими соціальними цінностями. У 1991 році

в Україні набула чинності Конвенція ООН про права дитини. Виконання її умов, а також положень Всесвітньої декларації про забезпечення виживання, захисту і розвитку дітей вимагає від Української держави, всього суспільства цілеспрямованих дій щодо створення сприятливих умов для життя дітей та молоді, оскільки стан фізичного, психічного, і соціального і духовного здоров'я підростаючого покоління є інтегральним показником суспільного розвитку, дієвим чинником впливу на економічний, культурний, оборонний потенціал країни. Питання здоров'я дітей та молоді має стати пріоритетним не лише для медичних працівників, а й для педагогів. Саме останні покликані створити умови для збереження фізичного і психічного здоров'я й здійснювати пропедевтичну роботу в її означеному напрямку.

Проблеми здоров'я і здорового способу життя учнівської молоді та умов їх оптимізації стали предметом дослідження філософів, медиків, психологів, педагогів. Теоретико-методологічні засади цих питань і сформульовано у працях А. Здравомислова, І. Смирнова, Л. Сущенко та ін., проблему суб'єкт-суб'єктного, особистісно зорієнтованого підходу до виховання висвітлено в роботах К. Абульханової-Славської, І. Беха, Л. Божович, Ю. Кікнадзе, О. Кононко, М. Левківського, А. Маслоу, И. Постового, С. Рубінштейна, М. Чобітька, К. Чорної та ін.; психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя дітей і молоді розглянуті в дослідженнях Т. Бойченко, Г. Голобородько, М. Кобринського, Т. Круцевич, С. Лапаєнко, В. Оржеховської, Ю. Похолінчука, В. Радула, С. Свириденко, М. Солопчука та ін.

Педагогічна діяльність є емоційно напруженою, тому багато вчителів зазнають істотних труднощів, пов'язаних з нездатністю оперативно приймати рішення у стресових ситуаціях, не припускати грубих помилок і зберігати при цьому витримку, спокій. Педагогічна втомленість, надмірні витрати енергії послаблюють працездатність, призводять до роздратованості, авторитаризму, конфліктів, дистресів, навіть за і найкращих початкових прагнень і гуманістичних поглядів. Тому невизначеність низки питань щодо використання вчителями прийомів педагогічної техніки для керувати своїм психофізичним

станом не дозволяє вирішити окремі теоретичні та практичні питання зміцнення психічного здоров'я як вчителя, так і учнів.

Метою статті є обґрунтування сутності понять «педагогічна техніка» та «психономічна техніка», їх прийомів та засобів, спрямованих на зміцнення психічного здоров'я вчителя та учнів.

Успіх у навчанні і вихованні дітей визначається не тільки предметними знаннями та вміннями вчителя. Відомий чеський педагог Я.А Коменський зазначав, що вчитель має володіти мовою і собою, застосовувати дисципліну без гніву, збудження, ненависті, з простотою та щирістю. Видатний український педагог А. Макаренко одним з перших тернув увагу на те, що діти потребують складної тактики і техніки, що вчителю слід уміти керувати своїм настроєм, стилем і тоном спілкування, інтонацією, посмішкою, поглядом, мімікою, рухами, ходом... Іноді жести буває красномовнішим за слова, а міміка в швидко доводить те, на щем знадобилися б багато слів. Тому, хороший учитель - завжди яскрава особистість, кожний з них має власну техніку впливу, взаємодії, спілкування, саморегуляції.

Поняття "техніка" походить від гр. *"technikos"* - вправний, і означає сукупність прийомів та пристосувань. Тлумачний словник підкреслює, що техніка - це сукупність прийомів, які використовуються для одержання найбільших результатів за найменших витрат людської праці. У 20-х роках ХХ ст. педагогічну техніку розуміли як сукупність прийомів і засобів, спрямованих на чітку й ефективну організацію навчальних занять.

В українському педагогічному словнику педагогічну техніку визначають як комплекс знань, умінь і навичок, необхідних педагогу для чіткої й ефективної організації навчальних занять, ефективного застосування на практиці обраних методів педагогічного впливу як на окремих учнів, так і на дитячий колектив в цілому [1, с. 329]. Л. Лузіна педагогічну техніку розуміє як комплекс умінь, який допомагає вчителю глибше, яскравіше, талановитіше виразити себе, добитися оптимальних результатів у виховній роботі [5, с. 60-61]. Сучасне трактування педагогічної техніки визначається як система вмінь учителя, що дає змогу використовувати власний психофізичний апарат для досягнення ефективних педагогічних результатів.

І. Зязюн розкриває складові педагогічної техніки - це дві групи компонентів. Перша група пов'язана із вмінням педагога керувати своєю поведінкою: техніка володіння своїм організмом (мімікою, пантомімікою); керування емоціями, настроєм для зняття зайвого психічного напруження, збудження творчого самопочуття; опанування вмінням соціальної перцепції (техніка керування увагою, увагою); техніка мовлення (керування диханням, дикцією, темпом мовлення). Друга група пов'язана з умінням впливати на

особистість та колектив: дидактичні, організаторські, конструктивні, комунікативні уміння; техніка організації контактної взаємодії; техніка управління педагогічним спілкуванням; техніка організації колективних творчих справ тощо [4, с. 44].

Складові першої і другої груп педагогічної техніки спрямовані на організацію внутрішнього самопочуття педагога, а також на вміння це почуття адекватно виявити зовні. Всі ці елементи поведінки вчителя не можуть не відбиватися на учнях. Брутальні слова або дії вчителя знижують самооцінку учня, включають неусвідомлені захисні механізми, які мають допомагати людині зберегти своє "психічне обличчя", рівень самоповаги. При цьому у дітей закріплюються негативні програми поведінки (агресивність, невротична замкненість у собі, рухове розгальмування тощо), проти яких, власне, і намагався боротися вчитель. Хронічний дистрес призводить до забування вивченого, нездатності зосередитися, розгубленості, неврозів. Наслідки авторитарного тиску, пережитого в дитинстві, залишаються на все життя у вигляді дефіциту самостійності, невпевненості у собі, нападів упертості, емоційної залежності та виявляються у стресових ситуаціях як регресія, незалежно від рівня освіти та професії.

Отже, вчитель має справляти не тільки педагогічний, а й оздоровлюючий (тобто психотерапевтичний) вплив на інших. На думку педагога-майстра Є. Ільїна, сьогодні вчитель має бути у трьох образах одночасно: знавцем, артистом і лікарем. Урок з позиції лікаря - це 45 хвилин здорового способу життя. Педагог-лікар розуміє, що не можна створювати стресові ситуації напруженості на уроці для того, щоб не травмувати учня, не призвести до нервового та емоційного виснаження. Навчальна активність - проблема швидше енергетична, ніж методична і більше стосується здоров'я [2, с. 54].

Учитель-"лікар" гуманізує і відносини з учнями, і самі знання.

Неможливо бути гуманним, не знаючи душі дитини. Справжня гуманність означає передусім справедливість. Справедливість - це чуйність вчителя

до індивідуального духовного світу кожної дитини. Справедливим учитель може бути лише тоді, коли у нього є достатньо духовних сил, щоб приділити увагу кожній дитині. Тобто педагогічні помилки виникають не тільки внаслідок неправильних уявлень або відсутності знань, а й з відкритої психоаналізом закономірності "свідомість розмірковує, а підсвідомість керує". Неможливо впливати на душу людини, ураховуючи тільки закони функціонування свідомості.

Отже, вчителю необхідні не тільки знання, уміння, а й педагогічна і техніка, яка дає змогу враховувати особливості впливу підсвідомості (свої та співбесідника) на поведінку та використовувати психотерапевтичні прийоми

самозахисту і впливу на інших для збереження здатності до пімозцілення та впровадження здорового способу життя.

Педагогічна техніка дає можливість використовувати психофізичний апарат учителя для досягнення бажаних педагогічних результатів. Однак досягнення результатів - це не єдиний показник ефективності педагогічного процесу, бо завжди постає запитання: якими зусиллями, витратами часу та енергії досягнуто результат і яка його післядія? Багато вчителів витрачають свої психофізичні сили, час та здоров'я не оптимально, а наслідки їхнього впливу на свідомість учня нетривалі, а іноді й протилежні бажаним. Техніка, яка дає змогу педагогові економити свої сили і досягати бажаних наслідків, має назву психономічної (від терміна психотерапевта О. Цветкова "психономіка" (з гр. *psyche* - душа, *nomos* - закон) - наука про психічний вплив людей одна на одну і на саму себе та мистецтво керування цим впливом). Психономіка вивчає закони не тільки свідомої частини психіки, як психологія, а й значною мірою підсвідомої, що бере початок від психоаналізу. Практична значущість психономіки полягає в тому, що вона містить стратегії психотерапевтичної комунікації та прийоми сугестивно-інформаційного (гіпнотичного) впливу. За допомогою психономічної техніки вчитель може зміцнювати своє психічне здоров'я без сторонньої допомоги і справляти оздоровлюючий вплив на учнів.

Психономічна техніка, за визначенням З. Курлянд, - це система вмінь і якостей особистості вчителя, яка дає можливість справляти психічно-оздоровлюючий вплив на суб'єктів педагогічного процесу, використовуючи свій психофізичний апарат свідомо й оптимально, тобто з найменшою витратою енергії та часу [3, с. 244].

А для того, щоб використовувати свій психофізичний апарат оптимально, вчитель повинен уміти відпочивати. Відпочити - означає розслабитись, для чого достатньо навіть перерви між уроками. Самопочуття педагога така ж професійна проблема, як і ерудиція чи методична підготовленість. Саморегуляція виявляється в умінні не тільки знімати напруження, а й викликати відчуття стриманої сили, упевненості в собі, енергійності, мобілізованості, активності. Психічна саморегуляція полягає в керуванні своїми переживаннями, почуттями, уявою, увагою тощо. Вона включає уміння змінювати емоційний стан, стримувати гнів, роздратування, образу; викликати спокій, робочий настрій; демонструвати упевненість, доброзичливість, оптимізм. Це можливо за допомогою фізичних дій, повного зосередження, образного самонавіювання, раціонального самоаналізу та інших прийомів саморегуляції.

Перший спосіб впливу на емоції це зміна міміки, пантоміміки, напруження м'язів, темпу та глибини дихання, рухів, ходи (наприклад, нахмурені брови погіршують настрій, а посмішка - покращує). Другий спосіб -

повне зосередження на процесі будь-якої діяльності, а не на результатах, зовнішніх об'єктах або власних емоціях, поліпшує її якість, покращує пам'ять, мислення. Третій спосіб саморегуляції - управління своєю уявою, образне самонавіювання. Більшість людей звикли несвідомо пливти за течією своєї уяви, а не керувати нею. Керуючи образами, які вчитель уявляє, можна впливати на думки, настрої, бажання, потреби. Керувати уявою означає не боротися з образами, що виникають, а спостерігати їх немов збоку, емоційно відсторонившись від ситуацій, аналізуючи їх причини, функції, механізми. Самоконтроль можливий тільки завдяки осмисленню, прогнозуванню, уявленню наслідків своїх дій. Якщо наслідки сприймаються як негативні - потреба в певній діяльності зменшується, і навпаки. "Сила волі" полягає не в тому, щоб примушувати себе робити небажане, а в умінні спрямовувати потік уявлень у необхідному руслі. Саморегуляція - це не придушення негативних образів, а заміна їх на такі, що стимулюють до корисних справ. До прийомів саморегуляції також належить раціональний самовплив, тобто аналіз почуттів, бажань; виділення в них позитивних і негативних рис, порівняння витрат часу та сил з імовірністю досягнення результатів, збереження або зниження рівня домагань, що впливає на рівень тривожності, змінює характер емоцій, настроїв, прагнення.

Таким чином, можна зробити висновок, що психомічна техніка та педагогічна техніка не тотожні поняття. Педагогічна техніка - це вміння вчителя використовувати власний психофізичний апарат як інструмент педагогічного впливу, уміння емоційної саморегуляції, спілкування, культура і техніка мовлення. Психомічна техніка вчителя, з одного боку, не є прямим педагогічним впливом, засобом організації педагогічного пронесу, але опосередковано впливає на його ефективність. З іншого боку, психомічна техніка, на відміну від педагогічної, охоплює вміння усвідомлювати і враховувати закономірності підсвідомості (психічні захисти, програми реагування, потреби, мотиви); високий рівень спостережливості; самостійність мислення та оперативність прийняття рішень; володіння психотерапевтичними прийомами саморегуляції; уміння вербального та невербального емпатичного спілкування; володіння психомічними прийомами сугестивно-інформаційного впливу на підсвідомість співбесідника. Психомічна техніка дає змогу досягати максимально можливих у конкретній ситуації результатів за мінімальний термін і, головне, з мінімальною витратою власних психофізичних сил, тобто оптимально, здійснюючи психотерапевтичний вплив на всіх суб'єктів педагогічного процесу.

Література

1. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник. - К.: Либідь. - 374 с.
2. Ильин Е.Н. Путь к ученику, Раздумья учителя-словесника: книга для учителя:

из опыта работы. - Москва: Просвещение, 1986. -221 с.

3. Педагогіка вищої школи: Навч. посіб. / З.Н. Курлянд, Р.І. Хмельок, А.В. Семенова та ін.; за ред. З.Н. Курлянд. - 3-тє вид., перероб. і доп, - К.: Знання, 2007. - 495 с.

4. Педагогічна майстерність: Підручник / І.А. Зязюн, Л.В. Крамущенко, І.Ф. Кривоноста ін.; за ред. І.А. Зязюна. -2-ге вид., допов. і переробл. -К.:Вища шк., 2004. – 422 с

5. Словарь педагогического обихода / Под ред. проф. Л.М. Лузиной. - Псков: ПГПИ, 2001.-92с.