**УСПІШНИЙ УЧИТЕЛЬ В УМОВАХ ІННОВАЦІЙНОЇ ШКОЛИ**

*Руденко І.М., доцент кафедри психології*

*КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР»,*

*кандидат психологічних наук*

В умовах кардинальних змін в соціальному житті нашої країни особливого значення набуває рівень розвитку системи освіти. В основних напрямках модернізації системи освіти важливим є поняття «успішність». Ефективне навчання і виховання учнів може здійснити тільки **успішний** **учитель** з розвиненою здатністю до самоуправління у педагогічній діяльності, до постійного саморозвитку, самовдосконалення, з високим рівнем творчого потенціалу, з внутрішньою потребою бути в гармонії з собою і навколишнім світом. Розглянемо характеристику успішного учителя:

**1) розвиває позитивно-конструктивне мислення: перевага позитивних думок та емоції над стресовими.** Позитивні думки та емоції здійснюють важливий внесок в життя кожної людини. Значущість позитивних думок та емоцій полягає в тому, що вони розширюють способи мислення про світ і перебування в ньому, змушують творчо ставитися до життя, проявляти допитливість і більше спілкуватися з людьми.

Психолог Шон Анкор в книзі «Користь позитивних емоцій» стверджує, що незважаючи на думку про те, що успіх приносить людині щастя, експериментальні дослідження доводять, що, навпаки, саме позитивні емоції допомагають людині досягати успіху. Прийнято вважати, що якщо людина буде працювати більше і досягне успіху, то стане щасливою. Однак, експерименти демонструють, що кожен раз при досягненні успіху мозок змінює його сприйняття на «так і мало бути». Виявляється, мозок працює набагато ефективніше під впливом позитивних думок та емоцій, а позитивне світосприйняття стимулює розумову і творчу діяльність. Тому, якщо учителю вдасться підвищити кількість позитивних думок та емоцій у процесі своєї роботи, то зростуть позитивні результати його діяльності. Наприклад, якщо учитель дивиться на розклад і думає: «Завтра аж 7 уроків, я буду таким втомленим після цих крикливих дітей, в мене буде боліти голова». То, коли зранку учитель прокинеться, то він вже буде втомленим, оскільки так запрограмував своє підсвідоме. Однак, якщо учитель буде міркувати інакше: «7 уроків я проведу з задоволенням, я ефективно організую роботу на уроці, щоб було психологічно комфортно і мені, і учням. Я радію з того, що можу поділитися знаннями з учнями, відкрити для них нове тощо». Саме подібні думки програмують учителя на позитивне світосприйняття, на отримання задоволення від роботи, від спілкування з учнями, від життя.

Пригадаємо відомий вислів: «Як ми думаємо, як ми говоримо – так і живемо».Слова – потужний інструмент самопрограмування. Німецький психотерапевт Н.Пезешкіан виокремив слова-руйнівники, які людина використовує в своїй мові і на підсвідомому рівні віддає тілу чіткі команди на певну хворобу, та слова-кайдани, якими людина блокує особистісний розвиток. Важливо вміти замінювати, трансформувати слова-руйнівники та слова-кайдани на позитивні, які програмують на здоров’я, успішне та щасливе життя. Наприклад, 1) фразою «В мене не вийде» людина програмує себе на зневіру у власних силах, розвиває в собі сумнів щодо здібностей, блокує саморозвиток, життєву енергію. Важливо цю фразу трансформувати в іншу: «Я хоч спробую. Я зроблю все, що в моїх силах. В цьому мій розвиток»;

2) фразою «Мало чого я хочу, я не гідний цього» людина ставить блок перед похвалою, винагородою, блок перед своїми бажаннями, мріями, цілями, блок перед радістю у своєму житті. Життя проживається лише наполовину. Важливо цю фразу трансформувати в іншу: «Я дозволяю собі мріяти, бажати, проживати життя на всю повноту радісних емоцій. Я гідна і похвали, і зарплати, і премії»;

3) фразою «Не хочу, але треба. Я повинна» людина програмує себе на сприйняття життя, як тягаря. Слово «повинна» слугує джерелом внутрішньої напруги, стресового стану, тому його важливо поміркувати і трансформувати в «хочу» (відомий вислів: «не можеш змінити ситуацію – зміни ставлення до неї») або спочатку зробити те, що треба, а потім побалувати себе, тим, що хочу.

У своїй книзі «Багата дитина – розумна дитина» Р.Кійосакі описує експеримент, який провели чиказькі дослідники, про вплив позитивних думок та емоцій учителя на позитивні результати його діяльності. Групі шкільних учителів повідомили, що їх відібрали завдяки винятковим викладацьким здібностям. В їхні класи наберуть дише обдарованих дітей, але ні діти, ні їхні батьки нічого не знатимуть про експеримент. Учителям пояснили, що мета експерименту полягає в тому, щоб подивитися, як будуть поводитися обдаровані діти, якщо не знатимуть про свої здібності. У звітах учителі написали, що діти навчаються дуже добре. Крім того, учителі зізналися, що працювати з цими дітьми – саме задоволення й що вони хотіли б працювати з ними постійно. У цьому експерименті був один таємний додаток. Учителі не знали, що їх обирали зовсім не за виняткові здібності, вибір здійснювався довільно. Крім того, перевагу надавали аж ніяк не обдарованим дітям, їх обирали навмання. *Отже*, віра в себе та учнів, позитивні думки щодо себе та учнів дали високі результати у розвитку їхніх здібностей;

**2)** **дає собі право на помилку**. Психолог К.Фопель вказує на те, що важливо дозволити собі робити помилки і дозволити робити помилки дітям, іншим людям. Ніхто не ідеальний, кожен має право на помилку. Люди народилися на землі вчитися гармонійному життю, і помилки на цьому шляху – це нормально. Завдяки помилкам люди отримують мудрий досвід, переосмислюють свої дії, вчаться аналізувати причинно-наслідкові зв’язки у своєму житті, вчаться брати відповідальність за своє життя на себе. Психолог К.Фопель підкреслює, що потрібно дати собі установку: «Робити помилки – це нормально. Помилки – це мій досвід. На помилках вчаться. Помилки – доказ мого розвитку». Якщо учитель не дозволяє собі помилятися, то він перебуває у стані постійної тривоги, внутрішньої напруги, депресії, стресу, невротизації та, як наслідок, можливі психосоматичні прояви цих негативних емоцій по тілу, як: безсоння, головні болі, язва шлунку, невроз кишечника та інші хвороби. *Отже,* право на помилку дозволяє учителю уникнути тривоги, напруги, стресового стану, неврозу, і сприяє внутрішньому спокою та готовності вчитися на помилках;

**3) розвиває емоційну усвідомленість.** Під емоційною усвідомленістю розуміють здатність учителя усвідомлювати свої емоції і розуміти причину їх появи у себе. Відомий вислів: «Емоції як коні: або ти ними керуєш, або вони несуть тебе галопом» вказує, що дійсно буває, коли гнів, тривога, депресія керують людиною, коли життя в плані емоцій схоже на американські гірки і немає ніякого балансу. Все це пов’язано з проблемою усвідомлення емоцій. Коли учитель розуміє свої емоції, то може бути емоційно більш стриманішим, контролювати слова і дії, справлятися зі стресами, будувати гармонійні стосунки з рідними вдома, з учнями та колегами у школі. Щоб заспокоїти себе і перестати роздратовуватися з будь-якого приводу, треба вчитися жити більш усвідомлено, розуміючи, що зараз зі мною відбувається.

Кожному учителю відомий стан роздратування, образи, гніву, причиною якого можуть бути: проблеми на роботі, труднощі у спілкуванні з начальством, колегами, учнями або батьками учнів, чоловік (дружина) мало приділяє уваги тощо. І, як наслідок, учитель може своє емоційне напруження (внутрішнє неблагополуччя) переносити на власну дитину, яка не там поклала речі, на учня у класі, який повільно виконує завдання тощо. У психології такий прояв емоцій називається «ефект переносу», коли людина образу і гнів, які виникли при взаємодії з однією людиною і не були відредаговані, переносить на іншу.

Інший варіант, коли учитель негативні емоції (злість, образу, гнів), які викликані проблемами на роботі або вдома, тримає в собі тривалий час, а потім в якійсь ситуації, наприклад, дитина розбила чашку або учень грається мобільним телефоном на уроці, весь накопичений негатив вивільняє на власну дитину або на учня. У подібних ситуаціях людина себе емоційно не контролює, і наслідки такого вияву емоцій непередбачувані, тому що людина знаходиться в «стані афекту». Потім, як правило, людина шкодує про свої імпульсивні слова та дії. Тому дуже важливо усвідомлювати свої емоції, та виражати їх конструктивним способом, який не завдає шкоди ні собі, ні оточуючим людям.

Емоції – це гормони, що виділяються ендокринною системою мозку, і, одночасно, емоції – це енергетичні коливання в біополі людини. Вже відомо про те, що людина складається з декількох тіл. Є фізичне тіло і «тонкі» (або енергетичні) тіла, які вібрують з високою частотою коливань і проходять, немов радіохвилі, крізь фізичне тіло. У різних джерелах вказується різна кількість «тонких» тіл. Для спрощення умовно розділимо людину на два тіла: фізичне і енергетичне. Фізичне тіло – це тіло, яке ми бачимо, а енергетичне тіло – це невидиме тіло. Медицина не заперечує факту існування біополя у людини. А чутливі прилади вловлюють невидиму енергетичну оболонку не тільки в людини – біополе так само виявлено у рослин і тварин. У стародавньому Китаї було поширено знання про енергетичну оболонку людини. Китайці навчилися діагностувати біополе і впливати на нього з метою лікування. Вони знали, що за допомогою впливу на акупресурні точки, можна керувати потоками енергії і лікувати фізичні і «душевні» захворювання. Китайський народ став одним з перших, хто склав карту енергетичних точок на тілі людини.

До чого призводить стримування негативних емоцій? Ендокринна система мозку виділяє гормон кортизол і інші гормони стресу. У певних областях тіла, при цьому, виникають неприємні відчуття. Стримування і багаторазове переживання однієї і тієї ж негативної емоції, призводить до утворення м’язових зажимів у цих областях тіла. На рівні біополя, в місцях, де відчувається емоція, з’являються енергетичні «пробки» або ще їх називають емоційними зарядами. Нормальний перебіг енергії в цих місцях порушено і, з часом, ці порушення призводять до захворювання внутрішніх органів. Наприклад, Петро Іванович образився на Тетяну Олександрівну. Він затаїв образу в собі і часто прокручує спогади про те, як недобре вона з ним вчинила. Образу цю він відчуває в горлі, таке відчуття, яке схоже на легке печіння. Від образи він не звільнився і конфліктну ситуацію не вирішив. Через п’ять днів у нього заболіло горло. Петро Іванович кашляє. У нього піднялася температура. Інший приклад, Євген зневажає своїх колег по роботі і хоче помсти. Презирство і злість він відчуває в районі живота. Якщо бути точним, то в області кишечника. Два місяці він носить у собі презирство, а на третій – лягає до лікарні з діагнозом «виразка дванадцятипалої кишки». Операція пройшла успішно. Євген одужав. Він повертається на роботу і знову злість, презирство до колег. Два місяці – знову виразка. Лікарі називають це хронічними захворюваннями. Вони розводять руками в сторони і кажуть, мовляв, причину зрозуміти ми не можемо. Якщо Євген одного разу усвідомить причину хронічної виразки і відпустить негативні емоції, які «застрягли» в його тілі і біополі, то виразка зникне.

Факт психосоматичних хвороб підтверджується дослідженнями доктора медицини Райком Гердом Хамером, засновником Нової Німецької Медицини. Його дослідницька лабораторія протягом 40 років проводила досліди, які підтвердили емоційну причину хвороб. Ознайомитися більш докладно з особливостями психосоматичних захворювань можна в книгах К.Марголіна «Нова німецька медицина», В.Сінельнікова «Прийми свою хворобу», Л.Хей «Керуй своєю долею», Л.Бурбо «Твоє тіло говорить люби себе». За даними Л.Хей причиною онкохвороб є невідреаговані образи, які людина тримає в собі протягом років*.* В таблиці, яка частково взята з книги Л.Хей «Керуй своєю долею», Ви можете ознайомитися з деякими хворобами, їх емоційними причинами та зцілюючими налаштуваннями*.*

**Перелік захворювань (за даними Л.Хей)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Захворювання* | *Можлива причина захворювань* | *Зцілюючі думки-налаштування (аффірмації)* |
| алергія | неприйняття кого-небудь із оточення | світ безпечний та доброзичливий. Мені ніщо не загрожує. Я в злагоді з оточуючим світом  |
| артрит пальців | бажання покарання. Осуд себе. Відчуття себе жертвою | я дивлюсь на світ з любов’ю та розумінням. Всі події мого життя я розглядаю через призму любові |
| шлункові хвороби | страх нового. Небажання сприймати нове | життя доброзичливе до мене. В будь-який момент дня я засвоюю щось нове. Все йде добре |
| ноги (захворювання в нижній частині) | страх перед майбутнім, небажання рухатися вперед | я радісно і впевнено йду вперед, в мене немає сумніву, що майбутнє прекрасне |
| пухлини | спогади про старі образи та переживання, докори сумління | я з радістю розлучаюся з минулим. Всі мої думки спрямовані на майбутнє. У мене все прекрасно |

Отже, щоб бути здоровими варто усвідомлювати та вивільнятися від негативних емоцій. Усвідомлення емоції можливо через спостереження за своїм тілом, кожне почуття має своє тілесне відображення. Будь-яка емоція завжди відчувається в певному місці тіла. Наприклад, злість і роздратування різні люди відчувають у різних місцях: на обличчі, в руках, в животі, в грудях або в голові. Одна людина, коли сердиться стискує кулаки, інша – червоніє. Образа може відчуватися в горлі або як відчуття здавлення у грудях. Потрібно усвідомити свій індивідуальний тілесний портрет емоцій – так легше в них розібратися. Усвідомленню може допомогти *Щоденник емоцій*, в якому кожний день бажано записувати особливості своєї емоційної поведінки в певній ситуації. Подібне самоспостереження дозволить відслідковувати емоції, усвідомлювати їх, виражати, а не витісняти всередину. Варто зрозуміти, які ситуації з минулого керують емоціями, усвідомивши це, можна, відповідно, змінити свою поведінку. І, як по ланцюжку, зміна поведінки автоматично змінює стосунки у сім’ї, на роботі**;**

**4) має відчуття балансу між роботою та відпочинком.** Професія учителя пов’язана із задоволенням інтелектуальних потреб та спілкуванням з великою кількістю людей. Поставивши понад усе інтелектуальні навантаження та вирішення проблем інших людей, учитель піддає організм постійним психічних перевантаженням. Працюючи, педагоги схильні ігнорувати накопичену внутрішню напругу, нервове збудженя, стресовий стан, втому, що призводить до емоційних зривів або призводить до психосоматичних хвороб.

Тому учителю потрібно мати час для себе. Час для себе є важливим для емоційного розвантаження та наповнення радісними емоціями. Емоційне розвантаження запобігає накопиченню залишкових явищ перенапруження, сприяє відновленню сил, нормалізує емоційний фон і підсилює мобілізацію ресурсів організму. Розглянемо природні прийоми розслаблення:

1. Відпустити емоції: плакати, ридати, кричати, співати голосно;
2. Релаксація: медитація, йога, аутотренінг, дихальна гімнастика, масаж, повноцінний сон;
3. Фізичне навантаження: тренажерний зал, заняття з боксерською грушею, басейн, йога, танці, побити подушку для биття;
4. Спілкування з рідними та друзями, обійми;
5. Спілкування з природою: ліс, річка, квіти, домашні тварини;
6. Творча діяльність: малювання, музика, вишивка, в’язання, гра на музичних інструментах, інші захоплення й улюблені заняття;
7. Трудотерапія: робота на огороді, клумбі, рубання дров, прання, переміщення меблів, прибирання в кімнатах тощо;
8. Радісні події: почитати улюблену книгу, з’їсти шоколадку, прийняти ванну з ароматною піною, шопінг, прослуховування музики тощо;
9. Зміни у житті: змінити зачіску, переставити меблі, купити улюблені духи тощо;
10. Сміхотерапія: ставитися до життя з гумором та по-філософські.

Кожна людина має зрозуміти свій спосіб емоційного розвантаження, тому що одну людину в’язання заспокоює, а іншу – дратує. Хочеться підкреслити, що деякі дорослі забороняють вияв емоцій як собі, так і дітям, наприклад, часто можна почути, що хлопчики не повинні плакати. Однак сльози – це природній каталізатор виведення емоцій з організму. Якщо дорослі собі та дитині забороняють виражати негативних емоцій назовні, то емоції починають здійснювати негативний вплив зсередини на тіло, і, як наслідок, людина починає хворіти психосоматичними хворобами.

Також обов’язковим для учителя є сказати своїм рідним про важливість часу для себе: «Дорогі мої діти, мені потрібно 15 або 30 хвилин, щоб побути на самоті і емоційно відновитися». І в цей період у рідних з’являється час попіклуватися про маму-учительку (приготувати їжу, сходити в магазин або просто посидіти тихенько). Дітей важливо вчити піклуватися про своїх батьків, щоб вони розуміли, що любов – двостороннє почуття, яке йде не лише від батьків до дитини, але й від дитини до батьків. Егоїзм дітей долається, коли вони усвідомлюють, що у мами також є втома, коли вона потребує допомоги, є бажання, здійснення яких наповнить її радістю.

Поговоримо про час пробудження на роботу. Перед тим як встати з ліжка, обов’язково потрібно потягнутися, можна промасувати ступні, а також витягнути, а після зігнути пальці ніг. Домашній халат і рушник краще обирати жовтого кольору, цей колір допоможе прокинутися і зарядитися енергією. Потім подивитися в дзеркало і сказати собі слова позитивного налаштування на день: «Моє Сонечко, я тебе люблю. Ти красуня. День в тебе пройде радісно і успішно. Якщо будуть труднощі, то ми з усім впораємося спокійно і розсудливо. Все буде добре…тощо»;

**5) дає собі право говорити «ні» без почуття провини.**  Складність сказати «ні» відчувають гіпервідповідальні та м’які люди, яким важко виразити свої почуття, які переживають страх бути відторгнутими при відмові, які живуть думкою: «Я маю для всіх бути хорошою». Основа психологічного здоров’я – бути собою, бути незалежною від думок оточуючих людей. Психологи підкреслюють, що для всіх бути хорошою не можливо, тому важливо бути собою і не залежати від реакцій оточуючих на відмову. Також можна замість повної відмови запропонувати компроміс: «Я можу для вас зробити це, а оце, нажаль, не можу». Потрібно розуміти, що відмова – це не крах стосунків, а розмова зрілих людей, які щиро спілкуються, а не ускладнюють один одному життя. Важливо вчитися з легкістю приймати і впевнено давати відмови.

**Список використаних джерел:**

* 1. Бурбо Л.«Твое тело говорит люби себя» [Електронний ресур] / Л. Бурбо. – Режим доступу до ресурсу: <http://lib.aldebaran.ru/author/burbo_liz/burbo_liz_tvoe_telo_govorit_lyubi_sebya/burbo_liz_tvoe_telo_govorit_lyubi_sebya__0.html>
	2. Дневник эмоций. Гармония в семье [Електронний ресур]. –Режим доступу до ресурсу: <http://natalignezdilova.ru/dnevnik-emocij>
	3. Марголин К. Новая немецкая медицина [Електронний ресур]. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.germannewmedicine.ca/documents/Five%20Biological%20Laws%20-%20Russian.pdf>
	4. Орлов Ю.М. Оздоравливающее (саногенное) мышление / Ю.М.Орлов. – М.: Слайдинг, 2006. – 96 с.
	5. Руденко І.М. Година психології на батьківських зборах / РуденкоІ.М. – Черкаси: ОІПОПП, 2014. – 86 с.
	6. Синельников В.В. Возлюби болезнь свою. Как стать здоровым, познав радость жизни / В.В. Синельников. – М.: ЗАО Издательство Центрполиграф, 2012. – 416 с.
	7. Пирогов И. Тайны внутреннего мира человека. Эмоции [Електронний ресур]. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.ivanpirog.com/posts/tajny-vnutrennego-mira-cheloveka-emocii-chast-i/>
	8. Хей Л. Управляй своей судьбой / Л.Хей. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009. – 192 с.
	9. Фредриксон Б. Польза положительных эмоций [Электронный ресурс]: Энциклопедия практической психологии// Режим доступа к ресурсу: <http://www.psychologos.ru/articles/view/polza_polozhitelnyh_emociy_vvp>