

ЗАГАЛЬНА ПЕДАГОГІКА

Галина МЕШКО

ПРОБЛЕМА ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я СУБ'ЄКТІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ У ТВОРЧОСТІ В. СУХОМЛИНСЬКОГО

У статті проаналізовано погляди В. Сухомлинського на емоційне благополуччя дитини як умову її успішного навчання і виховання; на чинники, що впливають на емоційне здоров'я учнів, на шляхи покращення емоційного здоров'я педагогів.

Сьогодні актуальною суспільною проблемою є збереження і зміцнення здоров'я суб'єктів освітнього процесу. Ефективність роботи сучасної школи повинна вимірюватися не лише якістю освіти, але й без учнів, захищеністю вчителів, турботою про їх здоров'я. Психологами встановлено величезне значення позитивних емоцій для психічного здоров'я людини (а значить — і для здоров'я фізичного). Домінування позитивних емоцій дає відчуття щастя, єдності і цілісності своєї натури, спільності з іншими людьми. Позитивні емоції заряджають організм енергією, створюють хороше самопочуття, тоді як негативні емоції пригнічують, під їх впливом гірше працюють всі органи, навіть погіршується якість крові [2].

Як не прикро, але у сучасній школі не кожна дитина відчуває себе затишно і комфортно, бо поки що не вистачає теплоти, людяності і поваги до учня, чуйності до його внутрішнього світу. Бракує ще й віри у величезні здібності школяра, розуміння того, що їх потрібно відкрити і допомогти реалізувати. Не стала наша школа «імперією почуттів», де панує психологічна безпека учнів, захищеність педагогів, розвивається їх емоційне здоров'я, яке вимірюється рівнем і рівновагою позитивних емоцій. Емоційне здоров'я — це стан емоційного, душевного комфорту і ладу, який сприяє розвитку повноцінної особистості, збереженню її здоров'я. Емоційне здоров'я дозволяє зберігати цілісне емоційне ставлення до себе і до світу, перетворювати негативні емоції, породжувати позитивно забарвлені переживання [10, 41].

У сучасній психолого-педагогічній науці велика кількість досліджень присвячена вивченню проблеми емоційності навчання, впливу емоцій на різні компоненти процесу навчання (А. Белкін, О. Беляєв, О. Бондаренко, В. Вілюнас, Д. Гоулмен, М. Корольчук, Ю. Кулюткін, О. Кульчицька, Д. Маєр, П. Саловей, О. Тихомиров, М. Фоміна, П. Якобсон), суті і моделі благополуччя людини, зв'язкам між характеристиками особистості і суб'єктивним відчуттям благополуччя, станом емоційного здоров'я (Р. Емонс, І. Діннер, К. Ріф, К. Кіз, Г. Фейст), проблемі емоційного комфорту учнів у сучасній школі (В. Громовий, О. Безносюк, В. Калошин, О. Полякова, Л. Тарабакіна), емоційному розвитку педагогів (О. Асмаковець, О. Мерзлякова, О. Соколова) тощо.

Значно більшої уваги потребують комплексні дослідження, що стосуються виявлення, аналізу детермінант, педагогічних умов, шляхів збереження і зміцнення емоційного здоров'я учнів, педагогів. Це неодмінно сприятиме успішному навчанню школярів, ефективності педагогічної діяльності, гармонізації їх особистості. Варто зазначити, що названі проблеми знайшли своє відображення у творчості В. Сухомлинського. У величезній кількості досліджень наукової спадщини видатного педагога саме ці питання ще недостатньо розкриті. Тому **мета статті** полягає в тому, щоб проаналізувати погляди Василя Сухомлинського на емоційне благополуччя учнів як умову успішного навчання і виховання, на чинники, що впливають на емоційне здоров'я школярів, на шляхи покращення емоційного здоров'я педагогів.

Всі ідеї видатного вченого і талановитого практика пронизані глибокою любов'ю до Людини, її внутрішнього світу. В. Сухомлинський проніс у собі через усе життя невичерпне прагнення пошуку шляхів вирішення проблеми щастя дитини, її психологічного благополуччя,

емоційного комфорту, збереження її здоров'я, а також «сил душі і серця педагога». Видатний педагог надає великого значення позитивним емоціям як у процесі виховання, так і в навчальній діяльності школярів. Він вважав, що виховуваною дитину роблять радість, щастя, життєрадісне світосприйняття. Справжня гуманність виховання полягає в тому, щоб берегти радість, щастя, на яке має право дитина [9, 152].

Атмосфера емоційного комфорту в процесі навчання включає такі компоненти: позитивні емоції, пов'язані зі школою і перебуванням у ній; позитивні емоції, обумовлені рівними, діловими стосунками школяра з вчителями, відсутністю конфліктів; емоції, пов'язані з розумінням кожним учнем своїх можливостей у досягненні успіхів у навчанні; позитивні емоції, пов'язані з новим навчальним матеріалом; позитивні емоції, що виникають при оволодінні учнями прийомами самостійного здобування знань. Учитель, вважає В. Сухомлинський, повинен уміти створити в учнів внутрішній стан емоційного піднесення, інтелектуального натхнення, бо без цього заняття викликать тільки байдужість, а нечутлива розумова праця принесе втому [8, 111]. Він рекомендує виховувати так, щоб дитина почувала себе шукачем і відкривачем знань. Тільки за цієї умови одноманітна, напружена, втомлива праця школяра забарвлюється радісними почуттями й приносить маленькій людині переживання творця.

Почуття емоційного комфорту, радості не може з'явитися на порожньому місці. Воно виникає у результаті досягнення успіху у певного роду діяльності. Це дуже тонко підмітив В. Сухомлинський: «Уже у віці 9–10 років дитина переживає радість від того, що вона зробила щось для людей; до моменту вступу у підлітковий вік вихованці бачать результати своєї праці, ... чим далі, тим глибше наші вихованці переживають почуття радості від думки, що світ стає кращим завдяки їх життю та праці» [7, 125].

В. Сухомлинський не уявляв собі повноцінного виховання без того, щоб кожний вихованець уже в роки отрочства і особливо ранньої юності не досяг визначного успіху в тому виді діяльності, який найповніше виражає, розкриває його нахили й обдарування. Він підкреслював: «Тільки там, де маленька людина переживає почуття гордості від того, що вона в чомусь досягла визначних успіхів, виявила себе, — в індивідуальному духовному житті ми бачимо те, що треба називати енергією думки... Радість розумової праці — ось що стає доступним людині, якщо її духовне життя пройняте почуттям оптимістичної впевненості у своїх силах, почуттям власної гідності» [7, 78]. Усвідомлення того, що учень може зробити значно більше, ніж робить зараз, надихає його на вольові зусилля, додає йому бадьорості, впевненості. І, навпаки, коли у свідомості школяра зародилася думка, що він досяг межі, вичерпав свої можливості, його вольові зусилля слабнуть, найлегша справа здається йому важкою, різні перешкоди породжують смуток, розгубленість. Тоді навіть успіх, досягнутий завдяки наполегливим старанням вихователя, не принесе йому радості й задоволення.

Опираючись на свій досвід роботи, видатний педагог стверджував, що життєвий шлях від дитинства до отрочства має бути шляхом радості, бадьорості. На його думку, це одне з найважливіших правил у всій системі виховної роботи. В. Сухомлинський розглядав радість як джерело оптимістичної впевненості дитини в своїх силах і як умову того багатства дійсного ставлення до навколишнього світу, без якого не можливий духовний розвиток, особливо не можливе розкриття природних нахилів, здібностей, обдарувань. Він прагнув, щоб почуття глибокої радості дитині приносили успіхи в улюбленій справі, насамперед, у навчанні. Якщо деякі діти, повчившись кілька місяців, а то навіть кілька тижнів, зазнають гіркого розчарування, а іноді відчують огиду до навчання, винуватцем у цьому, на думку В. Сухомлинського, є учитель, який не зумів дати дитині тієї маленької, з погляду дорослих, радості, яка для дитини є могутнім джерелом енергії. Великий педагог розумів, що семирічна дитина не вміє ще долати труднощі свідомо, і сили для свого першого вольового напруження вона черпає головним чином з почуттів [7, 152].

Очікуванням радості має бути осяяне все життя і діяльність дитини. Радість у навчальній праці сама собою не виникає, для цього потрібен успіх. Успіх у навчанні — єдине джерело внутрішніх сил дитини, що породжує енергію для подолання труднощів і бажання вчитися. Тому створення ситуації успіху, вважає В. Сухомлинський, — це основа педагогічної взаємодії. Він підкреслював, що радість успіху — це могутня емоційна сила, від якої залежить бажання

дитини бути хорошою. Тому потрібно турбуватися про те, щоб внутрішня сила дитини ніколи не вичерпувалась. Якщо її немає, то, зауважує В. Сухомлинський, не допоможуть ніякі педагогічні хитрощі. Особливе місце радості успіху великий педагог відводить у початковій школі: «...не легко було б їм (тобто дітям) навчатися, коли б турботливий педагог не зумів організувати їхні перші дитячі радощі — радощі від успіху в навчанні, в творчій праці» [3, 236].

Успіх школяра може створити вчитель, який сам переживає радість успіху. Учительський успіх складається не лише із зусиль одного педагога, в ньому сконцентровані зусилля багатьох членів педагогічного колективу, він залежить від великої сукупності обставин, об'єктивних і суб'єктивних, випадкових і закономірних, що їх навіть перелічити не можливо. Успіх учителя, передусім поняття людське, а вже потім професійне.

Без емоційної культури педагога, його психологічної пильності неможливо створити ситуацію успіху як для дітей, так і для самого вчителя. Емоційна культура — своєрідний сплав із тих думок, відчуттів, емоцій, ідей, які дають педагогу змогу сприймати навколишній світ у всьому його духовному й матеріальному багатстві, знаходити в собі найкращі, найшляхетніші почуття, передати їх своїм вихованцям, спонукати їх до самовдосконалення, формувати шанобливе ставлення до людей, до моральних надбань суспільства, нетерпимість до зла, готовність боротися за торжество добра. В. Сухомлинський визначає декілька ознак емоційної культури вчителя:

- культура відчуттів і сприйняття, без якої педагог ніколи не зможе оволодіти здатністю до емпатії,
- культура слова та емоційних станів,
- емоційна сприйнятливість до світоглядних та моральних ідей, принципів, істин.

Однією з найбільших небезпек, з якими доводиться зустрічатися у шкільному житті, педагог вважав емоційне невігластво. Тому дуже важливим, на думку В. Сухомлинського, є формування емоційної культури дитини, її емоційної грамотності. Емоційне сприйняття він розглядає як азбуку будь-якого виховання. Оволодіння нею в дитячі роки забезпечує здатність швидко і свідомо читати світ людини. Саме від правильності емоційного виховання в сім'ї залежатиме, чи зможе учень пізнати світ, сприймати слово вихователя серцем. Особливого значення педагог надавав радості творення добра для найдорожчих людей — матері, батька, дідуся, бабусі.

Учитель, вважає В. Сухомлинський, повинен пам'ятати про немаловажну роль позитивної оцінки як засобу створення позитивних емоцій, бадьорого настрою, покращення самопочуття, що допомагають підвищити успішність і продуктивність навчання. Тому, на його думку, треба навчити дитину визнавати свою помилку, але в жодному разі не свою неспроможність. В. Сухомлинський ніколи не ставив незадовільної оцінки, якщо учень не міг через ті чи інші умови, обставини опанувати знання. «Бо ніщо так не пригнічує дитину, як усвідомлення безперспективності: все, я ні на що не здатний. Зневіра, пригніченість — ці почуття позначаються на всій розумовій праці школяра, його мозок ніби ціпеніє. Тільки світле почуття оптимізму є цілющим струмком, який живить річку думки. Безрадісність, пригніченість приводять до того, що підкоркові центри, які відають емоційними імпульсами, емоційним забарвленням думки, перестають спонукати розум до праці, навпаки, вони мовби сковують його» [4, 62]. У своїй практичній діяльності він прагнув того, щоб учень вірив у свої сили. Якщо учень хоче знати, але не може, треба допомогти йому зробити хоч би маленький крок уперед, і цей крок стане джерелом емоційного стимулу думки — радості пізнання. Якщо дитина має про себе негативні уявлення, мета педагога — трансформувати ці уявлення в позитивні, розвивати самосприйняття і потребу в самовдосконаленні, використовуючи можливості навчання, спілкування та різні ситуації, що виникають у школі.

Дуже обережним радив В. Сухомлинський бути при використанні методів виховання, щоб не зіпсувати емоційне здоров'я учнів. Він зазначав, що осуд, несхвалення — найтонший і найгостріший інструмент виховання, і користуватися ним треба дуже тактовно, щоб не поранити душу дитини. Чутливе, ніжне серце дитини потрібно оберігати від «брудних рук», «варварських» доторкань, грубості, «сильнодіючих вольових» методів, від стресів, щоб не зробити її байдужою до людей, до світу, до самої себе. Порушення взаємин «учитель-учень» може бути однією з причин захворювань у школярів. Сьогодні ці захворювання називаються

дидактогеніями, тобто захворюваннями з вини вчителя, що виникають внаслідок неправильних висловлювань або дій педагога, і підривають емоційне здоров'я учня, травмують його психіку [1, 101]. Тому у школі, вважає великий педагог-гуманіст, повинен панувати конструктивний діалог компетентного вчителя з учнем, демократичний стиль спілкування, сприятливий психологічний клімат в учнівському та педагогічному колективах.

В. Сухомлинський також звернув увагу на зв'язок між емоційним та фізичним здоров'ям учнів: «Здоров'я залежить від того, які домашні завдання задаються дитині, як і коли вона їх виконує. Величезну роль відіграє емоційне забарвлення самотійної розумової праці вдома. Якщо дитина береться за книжку без бажання, це не тільки пригнічує її духовні сили, а й несприятливо позначається на складній системі взаємодії внутрішніх органів» [4, 106]. У своїх творах педагог наводить багато випадків, коли в дитини, що переживає відразу до знань, серйозно розладнувалося травлення, виникали шлунково-кишкові захворювання. Ослаблений зір, вважає він, — це не хвороба очей, а наслідок порушення гармонійної єдності фізичного і духовного розвитку (ці погляди перегукуються із ідеями сучасної психоенергетики, психосоматики).

Аналіз творчої спадщини В. Сухомлинського дозволив нам виділити, об'єднати чинники, що погіршують емоційне здоров'я учнів. Це такі:

- перевантаженість, перевтома учнів;
- низька майстерність педагога, який «не вміє поєднати сердечність з мудрістю», його озлобленість, недобррозичливість;
- безкультур'я у вихованні почуттів;
- «духовна убогість» педагога, збідненість духовного життя школи;
- панування насилля в школі;
- постійне відчуття дитиною неуспіху;
- відсутність сприятливої атмосфери в шкільних колективах, де не панує розумна доброта і доброзичливість;
- відсутність, неправильність емоційного виховання в сім'ї;
- низький рівень емоційного і загалом професійного здоров'я учителя.

Великий педагог застерігав учителів від негативних емоцій, їх впливу на здоров'я: «Прикрість, гнів, обурення — не тільки западають неприсмними переживаннями в його душу, але й погіршують роботу внутрішніх органів». При цьому «розлад здоров'я в педагога починається з того, що він дозволяє розростися недобррозичливості, яка є небезпечною недугою душі, що позначається на серці, і на нервах». Тоді вчитель стає «жовчною, дратівливою, похмурою істотою», праця перетворюється для нього в каторгу і у нього «появляється сто виразок, сто пороків» [8, 425–432].

Щоб зберегти вчителю своє здоров'я, в тому числі й емоційне, В. Сухомлинський радить пам'ятати:

- любов до дітей є тим джерелом, з якого можна постійно черпати нові сили;
- оптимізм — це невичерпне джерело творчої енергії, нервових сил вихователя, вихованців, тому учитель повинен вміти «створити у музиці дитинства насамперед світлі, життєдайні мелодії», від яких залежить і здоров'я педагога, сила його духу;
- уміння прощати учнів, інших людей — необхідна умова збереження професійного здоров'я. «Учитель повинен мати батьківську і материнську вибачливість до дитячого невміння керувати своєю волею» [6, 507];
- позитивно ставитись до інших, до себе;
- взаємна доброзичливість учителя і дітей — це ті найтонші нитки, які єднають серце і завдяки яким людина розуміє людину без слів, людина відчуває найтонші дотики, порухи душі іншої людини. У цьому взаємному відчутті серця, в умінні читати в душі людини — невичерпне джерело здоров'я;
- без вміння «бачити і відчувати світ дитинства з його складною емоційною гармонією» часто спостерігаються неврогенні розлади, серед них найбільш неприємним і часто грізним буває виснаження нервових сил (термін «синдром емоційного згорання» у сучасній науковій літературі);

– активізація творчого потенціалу є необхідною умовою збереження, зміцнення емоційного здоров'я педагога. Творячи багатства своєї емоційної сфери, учитель оберігає себе від емоційних стихій — так можна назвати той стан, який оволодіває ним у години невдач і розчарувань (тобто, це стан фрустрації у педагогічній діяльності);

– необхідно довести гнучкість нервової системи до ступеня «мистецтва влади над емоціями», формувати емоційну гнучкість, займатись самовихованням почуттів.

В. Сухомлинський пропонує учителю засоби зняття емоційного напруження, збудження і роздратування, засоби зміцнення емоційного здоров'я. Це, по-перше, переключення енергії всього колективу, включаючи й учителя на справу, яка вимагає духовної єдності, колективної творчості, зосередженості; по-друге, це гумор, без якого виникає стіна взаємного непорозуміння з учнями; по-третє, поповнення нервових і духовних сил, розумне їх витрачання в процесі повсякденної праці як дуже важлива запорука здоров'я серця і здоров'я духу [8, 425–429].

Отже, приріст здоров'я учнів і педагогів, як духовного, емоційного, так і фізичного, може бути індикатором ефективності педагогічного процесу освітніх закладів. Якби ідеї Василя Сухомлинського втілювались у практику роботи сучасної школи, то вона стала б справді школою психологічного комфорту і благополуччя, школою радості, гармонії, де працювали б емоційно обдаровані педагоги, які вміють бути у злагоді зі своїми почуттями і враховувати почуття інших, створювати навколо себе атмосферу добра і доброзичливості, вміють вберегти себе і своїх вихованців від емоційної інтоксикації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Боянжу М. Дидактогенія — шкільний невроз // Корекційна робота педагога / Упоряд. О. Главник. — К.: Шкільний світ, 2002. — 112 с.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. — М.: АРКТИ, 2005. — 320 с.
3. Сухомлинський В.О. Духовний світ школяра / Вибрані твори: В 5-ти т. — К.: Радянська школа, 1976–1977. — Т. 1. — С. 55–206.
4. Сухомлинський В. О. Здоров'я, здоров'я і ще раз здоров'я / Там само. — Т. 3. — С. 103–111.
5. Сухомлинський В. О. Методика виховання колективу / Там само. — Т. 1. — С. 403–637.
6. Сухомлинський В. О. Народження громадянина / Там само. — Т. 3. — С. 283–582.
7. Сухомлинський В. О. Проблема виховання всебічно розвиненої особистості / Там само. — Т. 1. — С. 55–206.
8. Сухомлинський В. О. Сто порад учителю. — К.: Радянська школа, 1988. — 310 с.
9. Сухомлинський В. О. Як виховати справжню людину / Вибрані твори: В 5-ти т. — К.: Радянська школа, 1976–1977. — Т. 2. — С. 149–416.
10. Тарабакина Л. В. Эмоциональное здоровье школьника в образовательном пространстве. — Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2000. — 136 с.

Олена ПЕХОТА

РОЛЬ ВИКЛАДАЧА ВИЩОЇ ШКОЛИ В САМООСВІТНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

У статті розглядається проблема впливу викладача на формування потреби студентів у самоосвітній діяльності. Основними шляхами забезпечення ефективності самоосвітньої діяльності визначено: створення та використання можливостей суб'єкт-об'єктних відносин на рівні «викладач – студент», активізація пошуково-пізнавальної діяльності студентів, раціональна організація структури пошукового процесу.

В умовах демократизації суспільних процесів в Україні виникає необхідність суб'єктів навчання в безперервному підвищенні свого професійного рівня, що зумовлює актуальність самостійних форм здобуття освіти. Безперервність освіти забезпечується її структурою, куди входять дошкільна, загальна середня, позашкільна, професійно-технічна, вища, післядипломна освіти, магістратура, аспірантура, докторантура, набуття знань шляхом самоосвіти. Кожна складова безперервної освіти виконує свої функції та завдання, що забезпечують досягнення єдиного результату — оволодіння системою знань, умінь і навичок, формування на цій основі світогляду та певних моральних якостей.