**Филимонова О.Г.**

**Учитель «на автомате»[[1]](#footnote-1)**

Эффективность педагогической деятельности оценивается по её результатам и измеряется достижениями учащихся. Но эмоциональная, интуитивная оценка собственной успешности складывается не только из объективных показателей. Психологическое состояние удовлетворённости своим трудом является защитой от профессионального выгорания, залогом психологического здоровья личности и условием профессионального роста.

Если учитель идёт на работу с удовольствием, если по дороге на работу он «прокручивает» предстоящие на текущий день дела, то его профессиональная жизнь наполнена смыслом. Учитель чувствует, что он нужен, что без него не сложится результат, который прогнозирует школа. Ценность его деятельности выражается в повседневных вкладах: объяснить материал, показать, как решается задача, растолковать ученику, что его поведение вчера послужило причиной конфликта и т.п. Это вариант утреннего состояния учителя, который чувствует себя частью коллектива, заинтересован в собственной самореализации и реализации потенциала своих учеников.

Обратная ситуация – когда учитель, собираясь на работу, преодолевает внутреннее сопротивление, когда на память приходят обиды, полученные от учеников, их родителей и коллег. В этом случае учитель механически излагает заученную информацию, «прорешивает» с учениками необходимый объём задач, «на автомате» проверяет тетради. Не имея внутренней уверенности в своей эффективности, он начинает искать её внешние подтверждения – сравнивать свои показатели с показателями коллег, требовать особого внимания со стороны администрации, которая, с его точки зрения, не хочет замечать его профессионализма. Он чувствителен к выражению благодарности со стороны учеников и их родителей. И вот – сорванный урок из-за легкомысленной фразы ученика, воспринятой как оскорбление. Подозрения в адрес коллег, которые «настраивают» детей против. Кажется, что предмету в школе уделяется мало внимания, или внимание детей специально отвлекают репетициями, классными часами. Часто рабочие ситуации переносятся на вечер, на бесконечные телефонные звонки с однобокой интерпретацией событий. Некоторые в данном случае являются «жертвами», вынужденными постоянно выслушивать жалобы, выстраивается игра в «несправедливость жизни». Выигрыш – в оправдании своей профессиональной неудовлетворённости злым умыслом, непрофессионализмом коллег и администрации.

Не удивляйтесь, если вы узнали себя и в том, и в другом портрете. Наша жизнь динамична, в зависимости от разных факторов эмоциональное состояние меняется. Тем не менее, можно определить преобладающее состояние, которое определяет общий фон настроения. Неудовлетворённость на работе обобщается, переносится на большую часть жизненных ситуаций. Кажется, окружающие не «умеют читать» ваши мысли и желания, а вы убеждены, что они должны уметь это делать, если любят Вас. Обида нарастает как снежный ком. Ситуация в стране кажется безнадёжной, а собственное будущее – бесперспективным. Одна за другой появляются болезни.

От чего зависит интегральная оценка собственной эффективности? *Повышают ощущение собственной эффективности* высокие результаты учащихся, проявление интереса к предмету, обращения за объяснениями, признание, поздравления в праздники, ощущение способности провести интересный урок, увлечь других, объяснить другим, обращение коллег за советом, доверие родителей, хорошие отношения с учениками, коллегами, родителями, профессиональные награды. *Снижают ощущение собственной эффективности* невыполнение домашних заданий, нарушения дисциплины, игнорирование учащимися дополнительных занятий, их закрытость, замечания администрации и коллег, неудачный урок, упрёки родителей.

Трудно представить себе даже опытного учителя, который имел бы в своей деятельности только позитивные сигналы. Каждый педагог в те или иные периоды своей деятельности ощущает непонимание коллег, упрёки со стороны родителей, невыполнение домашних заданий учениками, плохие результаты контрольных работ, попытки нарушения дисциплины. Каждого учителя хоть раз забывали поздравить в праздники, не отмечали среди лучших на педсовете, у каждого случались неудачные уроки. Но не у каждого при этом развивается ощущение собственной неуспешности.

Каждый человек при восприятии одного и того же события ставит разные акценты, порой они бывают у разных людей диаметрально противоположны. В психологии это называется «пропустить информацию через фильтры». Наше восприятие мира определяется нашей позицией по отношению к этому миру, другим людям, себе. Позиция задаёт ту или иную интерпретацию конкретных ситуаций. Исходя из интерпретации мы строим своё поведение. По нашим реакциям и поведению нас воспринимают другие люди, мы получаем от них обратную связь:

ПОЗИЦИЯ ЧЕЛОВЕКА

фильтры

Внешний мир

(события)

Внешний мир

(поступки окружающих)

интерпретация

ПОВЕДЕНИЕ

ДРУГИЕ ЛЮДИ

с точки зрения своих позиций

фильтры

интерпретация

Возможны два противоположных варианта интерпретации событий и ситуаций: *созидательная, конструктивная*, и *разрушительная, деструктивная*. *Созидательная интерпретация* содержит в основе фильтры: «я тебя уважаю», «я хочу тебе помочь», «ты мне интересен как личность», «я нужен тебе», «я тебе доверяю», «мне есть, чему у тебя учиться». При созидательной интерпретации ситуаций возможен креативный выход, юмор, ситуация подтверждения значимости отношений.

*Деструктивная, разрушительная* для самой личности и её отношений с окружающими интерпретация содержит в основе фильтры: «ты меня не уважаешь», «ты хочешь меня обидеть», «я тебе не нравлюсь», «ты плохой», «я тебе не верю», «у тебя все равно ничего не получится» и т.п. В этой ситуации человек проявляет стереотипное ожидаемое поведение, имеющее целью привлечение внимания или демонстрацию позиции силы. Человек, занимающий такую позицию, беззащитен, так как сам вынес себе приговор несостоятельности. Эта уязвимость заставляет даже нейтральное поведение окружающих воспринимать как нарочитые уколы. Рассмотрим это на конкретных примерах:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ситуация | ***Созидательная*** | ***Разрушительная*** |
| *Ученик опоздал на урок* |
| Интерпретация | Представляется ситуация, как ученик торопится, переживает.  | Воспринимается как доказательство того, что урок для ученика не представляет ценности. |
| Реакция | Заходи, надеюсь, что больше этого не повторится. (Если часто – обращение за помощью к классному руководителю, анализ ситуации, поиск причин). | Войдёшь с разрешения администрации. |
| *Большинство учащихся не выполнили задания* |
| Интерпретация | Что-то не так объяснил. Не смог заинтересовать. Как сделать так, чтобы они справились с заданием в следующий раз? | Ленивые, нерадивые, саботируют, пусть ими займутся родители и администрация |
| Реакция | Поиск новых способов объяснения и стимулов к формированию интереса | Жалобы, обвинения, поиск поддержки у администрации, привлечение родителей |
| *Дежурные оставили кабинет не убранным* |
| Интерпретация | Что вчера случилось? Не договорились? Забыли? Сбой в графике?  | Лентяи, показывают, что мой урок для них ничего не значит! Вот я им устрою!  |
| Реакция | Конструктивный разговор с дежурными. Установка новых сроков. | Обращение к администрации, наказание. |
| *В процессе работы в группах одна из групп «неудачно пошутила»* |
| Интерпретация | В силу возраста не все дети понимают юмор, тем более, попытки шутить не всегда бывают удачны. Ну что ж, ожидают, что я оценю шутку. | Демонстрируют неуважение к учителю. Не воспринимают учебный материал как важный и нужный. Остальные поддерживают. Не хочу работать с этими наглыми детьми. |
| Реакция | Просьба объяснить смысл выходки самими шутниками или классом. Анализ. | Демонстрация обиды. Уход или наказание. |

Созидательная интерпретация возможна только через ощущение сопричастности, эмоциональное включение, сопереживание, доверие. Это предполагает личностное участие в судьбе ученика, личностный вклад. Такое поведение требует эмоциональных затрат, но ощущение ценности собственной личности и деятельности даёт силы, является источником для порождения новых эмоций.

Деструктивная интерпретация опирается на оценки, подозрения, «разоблачения», обвинения. Всё это возможно, если учитель «стоит на пьедестале» своей социальной роли, и поэтому не может пропустить ошибку, должен наказать за неё, заставить ученика почувствовать стыд в назидание.

Выполняя ролевые функции, можно не проявлять себя как личность, не затрачивать эмоциональные силы. Все действия оправданы ролью, не нужно анализировать своё поведение и искать ошибки. Будучи преподавателем, можно и нужно добросовестно выполнять ролевые функции при общении со студентами и взрослыми, для которых ведущим мотивом взаимодействия будет получение знаний. Для подростков же получение знаний второстепенно, так как главная потребность этого возраста – становление личностной сферы, самоопределение в пространстве смыслов и ценностей, поэтому взрослый для них важен как личность, как носитель этих смыслов и ценностей, поэтому они требуют от предметников именно личностного проявления, и именно поэтому работа учителя в школе – особое таинство, к которому нужно иметь склонность и талант.

 Предлагаем несколько приёмов, направленных на освоение поведенческих реакции, повышающих ощущение ценности собственной личности и профессиональной деятельности.

Первый способ – *смена «фильтров»*. Если ситуация, в которой вы оказались, влечёт за собой чувство обиды, ощущение того, что вас не уважают дети, коллеги или родители, что ваш авторитет ничего для них не значит, следует рассмотреть ситуацию с другой стороны. Главное, что это нужно успеть сделать до того, как вы прореагировали на неё.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Разрушительная интерпретация*** | ***Созидательная интерпретация*** |
| «я тебе не доверяю» | «я уважаю твое решение» |
| *Чтобы ты не пообещал, всё равно не выполнишь* | *Я думаю, что принимая такое решение, ты хорошо продумал свои возможности.* |
| «у тебя все равно ничего не получится» | «я хочу тебе помочь» |
| *Если ты не сделал предыдущего задания, ты не справишься и с этим заданием* | *Давай сделаем это задание вместе и я попробую понять, в чём заключаются твои трудности.* |
| «мой предмет для тебя не интересен» | «ты мне интересен как личность» |
| *Было бы это задание по МХК, ты бы потратил на него больше времени.* | *Вот было бы здорово, если бы ты при подготовке и к моему предмету использовал свой творческий потенциал и свои способности.*  |
| «ты меня не уважаешь» | «я нужен тебе (даже если ты пока этого не понимаешь…)» |
| *Проявил бы уважение хотя бы к тому, что я старше тебя по возрасту.* | *Если ты поймёшь, что я тебе нужен, я буду рядом. Надеюсь, что когда ты повзрослеешь, ты будешь относиться к своим словам и поступкам несколько иначе.* |
| «ты хочешь меня обидеть» | «хочу взаимопонимания» |
| *А вы не подумали о том, что такое поведение может быть обидным для человека?* | *Я прошу мне объяснить, каких последствий от своего поведения вы ожидали? Я думаю, вы хотели этим что-то мне объяснить или доказать, так объясните словами.* |
| «ты хочешь от меня избавиться» | «мне интересно, каким ты станешь завтра» |
| *Ты так говоришь только потому, что хочешь, чтобы я от тебя отстала.* | *Вчера я бы тебе не поверила, но кто знает, что будет завтра?* |
| «ты плохой» | «мне есть, чему у тебя учиться» |
| *Имея такой характер, ты будешь постоянно попадать в конфликтные ситуации.* | *Я могла бы у тебя научиться умению отстаивать свою позицию.* |

Другой, проверенный на практике способ – *работа со своими мыслями* при восприятии собственных неудач, по-другому – формирование умения созидательно интерпретировать сигналы, которые снижают ощущение собственной эффективности. Помочь в этом может изменение формулы «*ах, если бы всё это было не так»* на формулу *«даже если это так»*:

|  |  |
| --- | --- |
| *Отрицательные сигналы* | *Даже если это так,…* |
| Плохие ответы на уроках | …я найду способ, чтобы ответы стали лучше. |
| Невыполнение домашних заданий | …я сделаю так, чтобы домашние задания были интереснее и понятнее. |
| Нарушения дисциплины на уроках | …я буду искать новые формы ведения урока, чтобы всем было интересно. |
| Игнорирование учащимися дополнительных занятий и консультаций | …я буду приглашать индивидуально и заинтересовывать, чтобы дети чувствовали, что такие занятия им необходимы. |
| Закрытость учащихся | …я попробую чаще с ними бывать в поездках и на праздниках. |
| Забвение в праздники | …я подумаю. Сама я не забыла кого-то поздравить? |
| Замечания после посещения коллегами или администрацией урока | …зато будет над чем поработать. |
| Ощущение непонимания со стороны коллег | …все равно буду пытаться найти с ними общий язык. |
| Низкая оценка своих профессиональных навыков по сравнению с другими | …попробую делать как Мария Ивановна или Александра Петровна. |
| Упрёки родителей | …попробую изменить ситуацию. |
| Игнорирование родителями и учащимися требований | …я попробую объяснить ещё раз или еще раз продумаю обоснованность и необходимость выполнения требований. |
| Отсутствие благодарности за сверхурочную работу, ощущение, что «сели на голову», «меня используют» и т.п. | …я буду это делать, так как знаю, что это нужно, и это мне нравится. |

Если внимательно рассмотреть предложенные «мысли», становится понятным, что все они напрямую связаны с профессиональным ростом. Отдельно можно оговорить последнюю позицию. Дело в том, что педагогическая деятельность редко оценивается учениками и родителями в той мере, как это нужно было бы. Педагогическая деятельность не имеет такого продукта, который можно было бы посчитать или измерить в объёме. Её эффект растянут во времени, и измеряется успешностью развития всего общества в будущем. Тем более трудно оценить вклад конкретного учителя в развитие конкретного ученика. Многие педагогические воздействия остаются незамеченными, хотя имеют своё влияние на учеников. Поэтому профессиональную деятельность учителя можно назвать «служением». Умение отдавать себя бескорыстно, не рассчитывая на почести и благодарность, когда «отдаю» превалирует над «беру» – основа педагогического мастерства. Именно бескорыстная самоотдача наполняют профессиональную деятельность особым смыслом, именно она даёт импульс к саморазвитию, ведь прежде чем отдавать, нужно что-то иметь в плане личностной ценности. Опыт последних лет показал, что если «стимулировать» эту «сверхурочную» работу материально, можно загубить стремление к ней, а вместе с ним и способность к профессиональному и личностному росту.

Следует отдельно оговорить, что существует возможность переоценки своей эффективности, значимости и ценности. В этом случае человек не испытывает дискомфорта, старается занять положение, соответствующее внутренним ожиданиям, и это ему, как правило, удаётся. Профессионально расти он будет для того, чтобы получить высокий статус. Данный материал не представит для него особой ценности, разве что добавит разнообразия в его поведенческие реакции.

Литература:

1. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг «Навыки конструктивного взаимодействия с подростками». –М.: «Генезис», 1997. – 192с.
2. Филимонова О.Г. Профессиональные позиции и взаимодействия в педагогическом пространстве гимназии //Исследовательская работа школьников. –№2, 2004, с.190-195.
3. Шамова Т.И., Давыденко Т.М. Управление образовательным процессом в адаптивной школе /М.: Центр «Педагогический поиск», 2001. – 384 с.
1. Филимонова О.Г. Учитель «на автомате» //Директор школы, №9, 2012г. – с.49-55. [↑](#footnote-ref-1)