

## ЛІТЕРАТУРА:

1. Болотова А. К. Гуманистическая ориентация высшего педагогического образования в ФРГ [Электронный ресурс] / А. К. Болотова // Высшее образование в России. – № 3. – 1996. – 2006. – Режим доступа до статті: [http://www.informira.ru/text/magaz/higher/3\\_96/119-129.html/](http://www.informira.ru/text/magaz/higher/3_96/119-129.html/).
2. Гребінник Л. В. Національні особливості вищої освіти в Німеччині (психологічний аспект) [Електронний ресурс] / Л. В. Гребінник // Вісник психології і соціальної педагогіки. – 2006. – Режим доступу: <http://psych.kiev.ua/nma-referats/fla-refers/id-91/index.html>
3. Махия Н. В. Реформування системи педагогічної освіти Німеччини (друга половина ХХ – початок ХХІ ст.): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Н. В. Махия. – Кіровоград, 2009. – 210 с.
4. Чулкова Л. А. Проблемы общения учителя в педагогике Германии / Л. А. Чулкова. – Бердянск: ООО „Модем”, 2006. – 191 с.

УДК 371.4: 371.78

Г.М. Мешко

### **ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ТА ВЧИТЕЛІВ У ПЕДАГОГІЧНІЙ СПАДЩИНІ 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 вчителів.*

*V. Suhomlynsky's vision on emotional well-being of a child as a condition of his successful studying and up-bringing; on factors that influence emotional health of children; on ways of increasing of emotional health of teachers is analyzed in the article.*

Здоров'я – найбільша людська цінність. Проблема його збереження і зміцнення є однією з найважливіших та найскладніших у сучасній науці і практиці. Сьогодні ефективність роботи школи повинна вимірюватися не лише якістю освіти, а й безпекою учнів, захищеністю вчителів, турботою про їх здоров'я.

Як не прикро, але в сучасній школі не кожна дитина почуває себе затишно і комфортно, бо поки що не вистачає теплоти, людяності і поваги до учня, чуйності до його внутрішнього світу. Бракує 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, що сприяє розвитку повноцінної особистості, збереженню її здоров'я. Емоційне здоров'я дає змогу зберігати цілісне емоційне ставлення до себе і світу, перетворювати негативні емоції, породжувати позитивно забарвлені переживання [9: 41].

Усі ідеї видатного вченого і талановитого педагога-практика пронизані глибокою любов'ю до Людини, її внутрішнього світу. У них – невичерпне прагнення пошуку шляхів вирішення проблеми щастя дитини, її психологічного благополуччя, емоційного комфорту, збереження її здоров'я, а також «сил душі і серця педагога». *Мета статті* полягає в тому, щоб проаналізувати погляди В. 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 вчителів.

В. Сухомлинський надавав 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 [8: 152].

Атмосфера емоційного комфорту в процесі навчання включає такі компоненти: позитивні емоції, пов'язані зі школою і перебуванням у ній; позитивні емоції, зумовлені рівними, діловими стосунками школяра з учителями, 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, вважав В. Сухомлинський, повинен уміти створити в учнів внутрішній стан емоційного піднесення, інтелектуального натхнення, бо без цього заняття спричинятимуть тільки байдужість, а нечутлива розумова праця принесе втому [7: 111]. Він рекомендував 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 певній діяльності. Це дуже тонко помітив 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» [6: 125].

В. Сухомлинський не уявляв собі повноцінного виховання без того, щоб кожний вихованець уже в підлітковому віці і особливо ранній юності не досяг визначного успіху в тому виді діяльності, який найповніше виражає, розкриває його нахили й обдарування. Він відзначав: «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» [6: 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 отрочества 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 неможливий духовний розвиток, особливо неможливе 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, чи навіть тижнів, зазнають гіркого розчарування, а іноді не сприймають навчання, винуватцем у цьому, на думку В. Сухомлинського, є учитель, котрий не зумів дати дитині тієї маленької, з погляду дорослих, радості, яка для дитини є могутнім джерелом енергії. Великий педагог розумів, що першокласник ще не вмє долати труднощі свідомо, тому сили для свого вольового напруження він черпає переважно з почуттів [6: 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, вважав В. Сухомлинський, – це основа педагогічної взаємодії. Він відзначав, що радість успіху є могутньою емоційною силою, від якої залежить бажання дитини бути хорошою. Тому потрібно турбуватися про те, щоб внутрішня сила дитини ніколи не вичерпувалась. Якщо її немає, то, зауважував В. Сухомлинський, не допоможуть ніякі педагогічні хитрощі. Особливе місце радості успіху великий педагог

відводив 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» [2: 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 неможливо. 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 вчителя. Емоційна культура – це своєрідний сплав із тих думок, відчуттів, емоцій, ідей, які дають педагогові 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 сприйнятів, 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, видатний педагог вважав емоційне невігластво. Тому дуже важливим, на думку В. Сухомлинського, є формування емоційної культури дитини, її емоційної грамотності. Емоційне сприйняття він розглядав як азбуку будь-якого виховання. Оволодіння нею в дитячі роки забезпечує здатність швидко і свідомо читати світ людини. 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, бабусі, дідуся.

Учитель, вважав 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. 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. У зв'язку з цим він писав: «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» [7: 62]. У своїй практичній діяльності В. Сухомлинський прагнув, щоб учень вірив у свої сили. Якщо учень хоче знати, але не може, треба допомогти йому зробити хоч би маленький крок уперед, який і 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.

В. Сухомлинський радив бути дуже обережним при використанні методів виховання, щоб не зіпсувати емоційне здоров'я учнів. Він зазначав, що осуд, несхвалення – це найтонший та 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, брутальності, «сильнодіючих вольових» методів, стресів, щоб не зробити її байдужою до людей, світу, 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, вважав великий педагог-гуманіст, повинен панувати конструктивний діалог компетентного вчителя з учнем, демократичний стиль спілкування, сприятливий психологічний клімат в учнівському та педагогічному колективах.

Звернув увагу В. Сухомлинський також 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», – зазначав він [3: 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 визначити й 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. Він зазначав: «Прикрість, гнів, обурення – не тільки западають неприємними переживаннями в його душу, але й погіршують роботу внутрішніх органів. ... 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» [7: 425-432]. Тоді вчитель стає «жовчною, дратівливою, похмурою істотою», праця перетворюється для нього в каторгу і у нього «появляється сто виразок, сто пороків».

Щоб учителю зберегти своє здоров'я, в тому числі емоційне, В. Сухомлинський радив 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 вчитель повинен уміти «створити у музиці дитинства насамперед світлі, життєдайні мелодії», від яких залежить і здоров'я педагога, сила його духу;
- вміння прощати учнів, інших людей – необхідна умова збереження професійного здоров'я. «Учитель повинен мати батьківську і материнську вибачливість до дитячого невміння керувати своєю волею» [5: 507];
- позитивно ставитись до інших, до себе;
- взаємна доброзичливість учителя і дітей – це ті найтонші нитки, що еднають серце і завдяки яким людина розуміє людину без слів, відчуває найтонші дотики, порухи душі іншої людини. У цьому взаємному відчуженні серця, в умінні читати в душі людини – невичерпне джерело здоров'я;



- без уміння «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, вчитель оберігає себе від емоційних стихій – так можна назвати той стан, який оволодіває ним у час невдач і розчарувань (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 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 [7: 425–429].

Отже, педагогічна спадщина В. Сухомлинського багата ідеями, пов'язаними з питаннями збереження і зміцнення емоційного здоров'я учнів та педагогів. Творче переосмислення та застосування цих ідей, звичайно з урахуванням реалій розвитку сучасної школи, робить їх могутнім засобом вирішення надзвичайно актуальної проблеми сьогодення – створення у навчальному закладі безпечного освітнього середовища.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Боянжу М. Дидактогенія – шкільний невроз / М. Боянжу // Корекційна робота педагога [Упоряд. О. Главник]. – К.: Шкільний світ, 2002. – 112 с.
2. Сухомлинський В. О. Духовний світ школяра / В.О. Сухомлинський / Вибрані твори: В 5-ти т. – К.: Рад. школа, 1976–1977. – Т. 1. – С. 209-402.
3. Сухомлинський В. О. Здоров'я, здоров'я і ще раз здоров'я / В.О. Сухомлинський // Там само. – Т. 3. – С. 103–111.
4. Сухомлинський В. О. Методика виховання колективу / В.О. Сухомлинський // Там само. – Т. 1. – С. 403–637.
5. Сухомлинський В. О. Народження громадянина / В.О. Сухомлинський // Там само. – Т. 3. – С. 283–582.
6. Сухомлинський В. О. Проблема виховання всебічно розвиненої особистості / В.О. Сухомлинський // Там само. – Т. 1. – С. 55–206.
7. Сухомлинський В. О. Сто порад учителю / В.О. Сухомлинський. – К.: Рад. школа, 1988. – 310 с.
8. Сухомлинський В. О. Як виховати справжню людину / В.О. Сухомлинський // Вибрані твори: В 5-ти т. – К.: Рад. школа, 1976–1977. – Т. 2. – С. 149–416.
9. Тарабакина Л. В. Эмоциональное здоровье школьника в образовательном пространстве / Л. В. Тарабакина. – Нижний Новгород: Нижегород. гуманит. центр, 2000. – 136 с.

**УДК 37(09)-37.032**

**А.М. Наточій**

### ***ВИХОВАННЯ ГУМАНІСТИЧНО СПРЯМОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА В УМОВАХ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ-ІНТЕРНАТУ***

*У статті йдеться мова про впровадження гуманістичних ідей педагогіки В. Сухомлинського у виховну практику загальноосвітніх шкіл-інтернатів.*