

УДК 378.147.88

**Усенко Игорь Сергеевич**  
кандидат педагогических наук, доцент,  
доцент кафедры педагогики

Минский государственный лингвистический  
университет  
г. Минск, Беларусь

**Usenko Igor**  
PhD in Pedagogy, Associate Professor,  
Associate Professor  
of the Department of Pedagogy

Minsk State Linguistic University  
Minsk, Belarus  
usenko2882@mail.ru

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА В РАЗВИТИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ

### TEACHING PRACTICE IN DEVELOPING THE EMOTIONAL CULTURE OF A FUTURE TEACHER

В статье рассматриваются ресурсы педагогической практики в развитии эмоциональной культуры будущего учителя, даются конкретные рекомендации по развитию эмоциональной культуры, обосновывается важность этого компонента профессионального мастерства для обеспечения результативной профессиональной деятельности, успешной адаптации будущего учителя к школьной практике.

**К л ю ч е в ы е с л о в а:** педагогическая практика; саморегуляция; самоконтроль; мышечная свобода; импровизационное самочувствие; эмоциональная культура.

The article discusses the resources of teaching practice in the development of the emotional culture of the future teacher, gives specific recommendations for the development of emotional culture, substantiates the importance of this component of professional skills for ensuring effective professional activity, successful adaptation of the future teacher to the teaching practice.

**Key words:** teaching practice; self-regulation; self-control; muscle freedom; improvisational well-being; emotional culture.

Педагогическая практика предоставляет широкий спектр возможностей для самосовершенствования будущего учителя. Одним из важных аспектов его профессионального роста является формирование эмоциональной культуры, позволяющей сохранять уравновешенность в нестандартных ситуациях, хладнокровие в решении педагогических задач, стрессоустойчивость в конфликтах, уверенность в своих силах. В педагогической профессии такой ком-

понент, как эмоциональная культура имеет важное значение в связи с его влиянием буквально на все аспекты профессиональной деятельности участником образовательного процесса. Поэтому изучение этого феномена представляется необходимым в контексте подготовки будущих учителей.

Успешность в профессиональной деятельности учителя обусловлена не только его личностными качествами, но и уровнем физического и психического здоровья, которые являются компонентами эмоциональной культуры. Здоровый и духовно развитый учитель получает удовлетворение от своей работы, обладает высоким уровнем работоспособности, активности, инициативности, стремится к самосовершенствованию. Однако у некоторой части современных учителей отмечается состояние эмоциональной напряженности в профессиональной деятельности, которая проявляется в неустойчивости психических функций и снижении работоспособности.

Особенно велико влияние эмоциональной напряженности на профессиональную деятельность молодых учителей. Согласно результатам нашего опроса в ходе педагогической практики было обнаружено постоянное действие отрицательных факторов, влияющих на эффективность профессионального труда. Так, стрессы и эмоциональное перенапряжение вызывает у 52 процентов опрошенных ухудшение результатов деятельности, снижение работоспособности отметили 38 процентов, появление нехарактерных ошибок указали 23 процента, в целом молодые учителя говорили о снижении показателей таких психических процессов, как память, мышление, внимание. После пребывания в напряженных педагогических ситуациях 47 процентов опрошенных чувствуют разбитость, подавленность, желание лечь, уснуть. В отдельных случаях эмоциональные перегрузки учителя достигают критического момента, результатом чего является потеря самообладания и самоконтроля.

Эмоциональные перепады не проходят бесследно для здоровья. Они расшатывают нервную систему, отравляют организм «стрессовыми токсинами». Поэтому развитие эмоциональной культуры должно обязательно учитываться в ходе профессиональной подготовки, чтобы научить будущего учителя принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, раздражительности, отчаяния. В то же время внешнее сдерживание эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс, не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье, вызывая разного рода психосоматические заболевания. Кроме этого, часто повторяющиеся неблагоприятные эмоциональные состояния приводят к закреплению отрицательных личностных качеств учителя (раздражительности, тревожности, пессимизма), что негативно сказывается на эффективности деятельности и на взаимоотношениях учителя с учащимися и коллегами.

В результате, у некоторой части будущих учителей процесс адаптации к работе затягивается и выливается в общую неудовлетворенность своей профессией. Характерно, что многие из них не знают или редко пользуются способом предотвращения и снятия эмоциональной напряженности, что говорит о неудовлетворительном состоянии психологической подготовки к деятельности в стрессовых ситуациях в период обучения в педагогическом учреждении высшего образования. В связи с этим в подготовке будущих учителей большое значение имеет психофизическая тренировка (метод самовоздействия на организм с помощью физических упражнений, релаксации, регулируемого дыхания и самовнушения).

На наш взгляд, в ходе развития эмоциональной культуры вообще и для профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний в частности необходимо совершенствования общей физической подготовки будущего учителя. Систематические занятия физкультурой и спортом способствуют укреплению здоровья, оказывают положительное воздействие не только на физиологические параметры, но и на личностные характеристики, что проявляется в развитии эмоциональной устойчивости, повышении уверенности в своих силах, формировании способности снижать уровень эмоционального напряжения.

Необходимость сдерживания внешних проявлений сильных, отрицательных эмоций в педагогической деятельности приводит к тому, что у будущего учителя утрачивается навык расслабления мышц после эмоциональных перегрузок, появляется стойкий гипертонус мускулатуры, возникают «мышечные зажимы». Состояние напряженности длится до тех пор, пока сохраняются силы, когда же они истощаются, организм ослабевает и появляется целая серия психосоматических заболеваний. Так называемые мышечные зажимы выполняют функцию «защитного панциря» – под ним скрываются подавленные эмоции. При снятии «зажимов» освобождаются эмоции, а при удовлетворении эмоций исчезают «зажимы».

Педагогическая деятельность по многим своим характеристикам близка к актерской. Будущий учитель должен уметь своевременно находить мышечные зажимы, замечать излишнее напряжение мышц и активно расслаблять их.

Специальные упражнения для выработки умения различать нужные и ненужные напряжения, фиксировать необходимые и сокращать лишние предложил известный режиссер К. С. Станиславский. Он советовал артистам выработать в себе привычку к непрерывной механической самопроверке, развить в себе наблюдателя или контролера.

Успешной профилактике и преодолению эмоциональной напряженности способствует овладение методами и приемами произвольной саморегуляции своего эмоционального состояния. С этой целью

мы предлагали в ходе практики будущим учителям задания на овладение приемами самовнушения, нервно-мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения.

Распространение дыхательной гимнастики, как способа самоуправления эмоциональным состоянием, не относится к академическим методам подготовки будущего учителя, но от этого они не теряют своей эффективности. Между дыханием и эмоциональным состоянием человека существует тесная связь. При высоком эмоциональном напряжении происходит задержка дыхания, оно учащается и становится прерывистым. Здесь прослеживается аналогия с актерской профессией и спортивной деятельностью, где давно используется контроль над ритмом, частотой и глубиной дыхания, что позволяет моделировать определенные эмоциональные состояния. Смысл дыхательных упражнений состоит в сознательном контроле за ритмом, частотой, глубиной дыхания.

Ритмичное дыхание понижает возбудимость дыхательного центра и других центров головного мозга, в том числе – эмоционального. Разные типы ритмичного дыхания включают задержки дыхания разной продолжительности и варьирование вдоха и выдоха. Дыхание с постепенным удлинением выдоха применяется для снижения эмоционального напряжения, снятия возбуждения, волнения (успокаивающее дыхание). Для приведения организма в состояние эмоционального комфорта, снятия утомления, вялости, сонливости используется мобилизующее дыхание (увеличение продолжительности вдохов). С целью ускоренного вызывания состояния релаксации, снятия мышечного и эмоционального напряжения, понижения частоты сердечных сокращений и быстрого успокоения в неожиданной сложной ситуации применяется глубокое (брюшное) дыхание. Оно направлено на максимальное заполнение объема легких воздухом, способствует массажу внутренних органов за счет движений диафрагмы, активизирует обменные процессы.

Эффективность влияния дыхательных упражнений на эмоциональное состояние увеличивается, если они применяются с системой упражнений мышечной релаксации (произвольного расслабления мышц). Релаксация способствует развитию навыков психорегуляции, обладает восстановительным эффектом вследствие того, что является полной противоположностью состояния возбуждения и напряжения.

В ходе педагогической практики мы подводили будущих учителей к пониманию того, как расслабление мышц снижает перевозбуждение конкретного участка головного мозга, снижает тонус гладкой мускулатуры внутренних органов. Такое состояние способствует снятию мышечного и эмоционального напряжения, созданию положительных эмоций. В основе усвоения приемов релаксации лежит осознание различий между напряженной и расслабленной мышцей, формирование субъективных критериев

напряженности и расслабленности управление произвольным вниманием (умение отвлечься от посторонних представлений, мыслей и сосредоточиться на нужном состоянии).

Педагогическая практика дает будущим учителя необходимый опыт владения собой, который позволит им в будущем заметить эмоциональное напряжение и использовать приемы самоконтроля. Они запоминают, что в стрессовой ситуации в первую очередь меняется выражение лица, его искажают мимические мышцы. Длительное напряжение мимической мускулатуры усугубляет эмоциональное состояние. Будущему учителю особенно важно овладеть навыками расслабления мимических мышц, чтобы применять их при необходимости в ситуациях педагогической деятельности.

На групповых занятиях в школе мы предлагали практикантам упражнения для релаксации мышц лица, включающие задания на расслабление той или иной группы мимических мышц (лба, глаз, носа, щек, губ, подбородка). Смысл заданий – в последовательной смене напряжения и расслабления различных мышц, что позволяло запоминать ощущения от расслабления в противовес напряжению. Напрягать мышцы следует постепенно с таким же плавным, постепенным вдохом. Мышечное напряжение доводится до максимума, затем следует задержка дыхания и расслабление на выдохе.

Будущие учителя выполняли упражнения, стараясь сосредоточить внимание на фазах напряжения и расслабления с помощью словесных самоприказов, самовнушения. Заканчивались упражнения расслаблением всех мышц лица. Многократное повторений этих упражнений приводит к тому, что постепенно в сознании формируется образ своего лица, максимально свободного от мышечного напряжения. Практикантам объяснялось, что после такой тренировки можно легко по мысленному приказу в нужный момент расслабить все мышцы лица. А это приводит к развитию рефлексии и уверенности в себе.

Релаксация обычно сопровождается приемами самовнушения – словесными формулировками: «Мое тело расслаблено и спокойно», «Я расслабляюсь и успокаиваюсь», «Дышу свободно и легко». Слово – это чрезвычайно сильный раздражитель, который оказывает сильное влияние на процессы, происходящие в головном мозге, а через них – на эмоциональные состояния и внутренние органы.

Современные методы самовнушения имеют древние истоки. К таким истокам относится древнеиндийская система йогов, на основе которой И. Г. Шульцем была создана аутогенная тренировка. Ранее к ней обращались преимущественно с медицинскими целями, затем – как одно из средств психологической разгрузки, снятия эмоциональной напряженности здоровых людей. В настоящее время она широко применяется в спорте, на производстве,

в педагогической деятельности. Расширение сфер применения аутогенной тренировки обусловило необходимость изменения классического варианта методики:

- психомышечная тренировка,
- психосоматическая гимнастика,
- психогенная саморегуляция.

Технические приемы аутотренинга могут отличаться, но результат воздействия всех этих методик одинаков. Они устраняют неблагоприятные эмоциональные состояния, снимают нервно-мышечное напряжение, раздражительность, утомление, повышают работоспособность.

В любом варианте техники аутотренинга содержится шесть основных стандартных упражнений, каждое из которых направлено на определенную область организма: мышцы, кровеносные сосуды, сердце, дыхание, брюшные органы, голову. Каждое упражнение всегда предполагает концентрацию внимания, направленного на определенные части тела, с мысленным повторением «указаний самовнушения» на ощущение тяжести, тепла, расслабленности.

Усвоение каждого упражнения проводится поэтапно в течение всей педагогической практики. С каждым последующим занятием формулы сокращаются, нужные ощущения возникают автоматически. Овладение приемами аутогенной тренировки способствует устранению «мышечных зажимов», стиранию мышечного рисунка эмоциональной напряженности, нормализации деятельности систем организма, угасанию неблагоприятных эмоций. На наш взгляд, подобные занятия приводили к повышению результативности в регуляции эмоционального состояния будущих учителей.

На начальных стадиях овладения рассмотренными способами хорошие результаты дает самоконтроль эмоционального состояния за внешним выражением эмоций (мимика, дыхание, частота сердечных сокращений, наличие мышечного напряжения). Сюда относится умение самому определить у себя состояние напряженности, произвольно расслабить мышцы, установить спокойный ритм дыхания. Активное воздействие на внешние проявления эмоций значительно снижает эмоциональную напряженность, повышает уровень трудоспособности, помогает управлять своим поведением в стрессовых ситуациях.

Важным направлением деятельности будущего учителя по развитию эмоциональной культуры являлся специальный тренинг. Используемый нами тренинг включал в себя два вида упражнений.

1. Упражнения, направленные на практическое овладение процедурой и «технологией» педагогической коммуникации на основе отработки важнейших ее элементов, способствующих развитию коммуникативных способностей, приобретению навыков управления взаимодействием.

Здесь мы использовали с будущими учителями упражнения на умение конгруэнтно и последовательно действовать в новой обстановке. Для этого необходимо войти в класс, открыть окно, написать на доске число, пройти по классу, подготовить дидактические материалы, сесть за стол; открыть журнал класса; прикрыть дверь; выйти из класса; те же действия следует выполнить со сменой ритмов: быстро войти, быстро пройти по классу, быстро осмотреться.

Для усложнения обстановки мы делали упражнения на те же элементарные педагогические действия с введением неожиданных заданий: садимся за стол, открываем книгу (слышится посторонний громкий звук) – реагируем и действуем; мы пишем у доски (громко падает предмет) – действуем. Таким образом, мы подвигали практикантов к поиску внутреннего ритма в процессе движения в классе; разные ритмы движения, быстрая смена ритмов.

Также мы стремились оправдать смену ритмов движения и объяснить причину того или иного ритма по отношению к педагогической ситуации в процессе профессиональной деятельности.

2. Упражнения на целостное действие – взаимодействие в обозначенной педагогической ситуации на основе всей структуры деятельности педагога.

В этом контексте мы рекомендовали упражнение на развитие навыков произвольного внимания, наблюдательности сосредоточения. Будущим учителям давалась установка: разговаривая о роли учителя с кем-нибудь из коллег, не терять из виду остальных, отмечать их реакции (темы разговора педагогические и сменяемые импровизационно). В этом задании мы испытываем себя на точность параллельного восприятия деятельности аудитории.

Практиканты поочередно в роли учителя разговаривали с аудиторией, а в это время в качестве вводных, давались такие задания: шум за дверью, падение предмета и т.п. И им необходимо было оценить и представить происходящие события. В ходе выполнения этого упражнения задания усложнялись. Теперь практиканты поочередно входили в класс и установка была следующая:

«Ваше внимание рассеялось; собираем его по кругам внимания, сосредоточьтесь на каком-нибудь ученике. Сосредоточились? Это “малый круг” внимания.

Приступаем к постепенному расширению внимания до группы учащихся. Получается? Если нет, сосредотачиваемся снова на одном. После того, как овладели “средним кругом” внимания, можно организовывать “большой круг” – весь класс. Как только почувствуем, что внимание рассеивается, начинаем все сначала, с “малого круга”».

Это упражнение выполняется многократно с неожиданными вводными заданиями; например, учитель вошел в класс, начал сосредотачивать свое вни-

мание от «малого круга» к «среднему», дошел до «большого», вдруг – стук в дверь; учитель подходит к двери, возвращается к столу и вновь начинает собирать внимание, если это необходимо.

Такие упражнения помогали практикантам сформировать непрерывное, устойчивое внимание, навыки перераспределения внимания, сосредоточения в общении.

После упражнений на формирование внимания мы рекомендовали упражнения на управление инициативой в общении, что позволяет сохранять эмоциональную устойчивость и комфортность во взаимодействии с учащимися. Давалась установка «Мы ведем с кем-то разговор; наш собеседник держит нить разговора в своих руках; мы сейчас пассивные участники разговора – поддакиваем, подаем реплики; стараемся перехватить инициативу контакта, взять в свои руки лидерство».

В каждом классе у учителя есть симпатичные и несимпатичные ему учащиеся. Мы ставили перед будущими учителями задачу: во время урока, классного часа, любого другого взаимодействия с классом вступать в контакт преимущественно с «несимпатичными». Когда они научились контактировать с ними так же свободно и естественно, как с остальными, усложнили задачу: попросили другого практиканта прийти на урок и постараться по поведению ведущего урок понять, кто из учащихся ему особенно симпатичен или несимпатичен. (Задача – он не должен суметь это определить.)

Развитие эмоциональной культуры процесс кропотливый, и мы обнаружили, что будущим учителям помогает более естественно действовать в изменяющейся обстановке, если они выполняли упражнение на формирование мышечной свободы в процессе педагогической деятельности.

Это упражнение проводилось в ходе групповых занятий во время практики. Мы предлагали будущим учителям согнуть и напрячь указательный палец руки. Проверить, как распределяется мышечная энергия в пальце или руке. Куда идет большее напряжение (в соседние пальцы, в кисть, в локоть, в шею, напряглась ли другая рука)? Просили их постараться убрать излишнее напряжение, и в то же время держать палец напряженным. Обращали их внимание на расслабление шеи, потом плеча, затем локтя, чтобы рука двигалась свободно, а палец оставался напряженным. Потом просили их постараться расслабить остальные пальцы, которые также еще напряжены. Указательный все это время держим напряженным.

Следует упомянуть также и упражнения на реализацию доречевого и речевого взаимодействия. Для этого будущим учителям давалась установка: входим в класс, ориентируемся в его коммуникативной обстановке: стараемся сразу вспомнить предыдущую атмосферу взаимодействия, сосредотачиваем на себе внимание и начинаем непосредственное речевое воздействие



(упражнения по стадиям взаимодействия проводятся систематически, до полной автоматизации процесса взаимодействия в плане его стадийного движения).

Таким образом, производственная практика для будущего учителя, является полигоном для испытаний его знаний, умений, психологической готовности к профессиональной деятельности вообще и средством развития его эмоциональной культуры в частности. В ходе этой реальной педагогической деятельности практиканты получают возможность проверить, насколько их подготовленность соответствует школьным требованиям, развить заявленные составляющие эмоциональной культуры непосредственно во взаимодействии с учащимися.

*Поступила в редакцию 15.06.2022*