

УДК 37.014

РАЗВИТИЕ БАЗОВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПЕДАГОГА КАК УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНДАРТА «ПЕДАГОГ»

Башмакова Е.А.

ГБОУ ВО МО «Академия социального управления», Москва, e-mail: bashmakova8651@gmail.com

В статье рассмотрены проблемы повышения квалификации педагогов в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог». Этот профессиональный стандарт широко обсуждается педагогической общественностью. Профессиональный стандарт «Педагог» предполагает наличие ряда компетенций, среди которых такие, как умение управлять конфликтами в педагогическом и детском социуме и умение создавать здоровьесберегающую образовательную среду. В связи с этим в системе повышения квалификации и переподготовки педагогических кадров целесообразно введение таких дисциплин, как конфликтология и ортобиотика. Конфликтология давно зарекомендовала себя как наука, знание которой необходимо во многих областях социальной жизни. Освоение конфликтологии даст возможность изучить этимологию и структуру конфликтного взаимодействия, возможности управления конфликтами и конфликтными ситуациями, приобрести навыки профилактики и разрешения конфликтов, как с детьми, так и с их родителями. Изучение ортобиотики позволит педагогу научиться избегать профессионального выгорания, поддерживать и восполнять ресурс своего организма, грамотно строить образовательное пространство, здоровьесберегающую среду, способствующую сбережению и укреплению здоровья учащихся.

Ключевые слова: стандарт, ортобиоз, ортобиотика, конфликтология.

DEVELOPING A TEACHER'S BASIC COMPETENCIES AS A PRE-REQUISITE FOR IMPLEMENTING THE «TEACHER» PROFESSIONAL STANDARD

Bashmakova E.A.

Social Management Academy, Moscow, e-mail bashmakova8651@gmail.com

This article covers the issues of professional development for teaching staff in accordance with the «Teacher» professional standard. The said standard is currently widely discussed in the teaching community. This professional standard envisions, among other requirements, the following qualities that teaching staff must have: ability to manage conflicts both in an educational and juvenile environment, ability to create a health-saving atmosphere for students. In the light of these requirements the professional development and advanced training system for teaching staff is to include conflict management and orthobiotics as its subjects. Conflict management is now a proven science necessary and topical for most aspects of social life. Learning conflict management will enable teachers to master the etymology and structure of conflict interaction and to acquire skills to defuse and prevent conflicts – both with children and their parents. Orthobiotics will allow a teacher to avoid professional burnout, to keep himself/herself healthy and resourceful, to build a harmonic and proper environment for studying that is conducive to health-saving for students.

Keywords: standard, orthobiosis, orthobiotics, conflict management.

В соответствии с требованием профессионального стандарта «Педагог» современный учитель должен уметь защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях, а также анализировать реальное состояние дел в учебной группе, поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу. Таким образом, конфликтологическая компетентность становится для него одной из основных профессиональных компетенций.

Конфликты являются неотъемлемой частью жизни, однако конфликтное взаимодействие, доведенное до агрессии, либо внешне проявленной, либо оставшейся «внутри» человека, наносит ущерб не только членам такого взаимодействия, но и социуму в

целом.

Существуют как внешние, так и внутренние факторы конфликта. Зачастую истинной причиной конфликта является внутренний конфликт, состояние острой неудовлетворенности человека кем-то или чем-то. Конфликтология учит осознанному отношению к конфликтным взаимодействиям, анализу происходящего и конструктивному разрешению конфликтов. Внешние причины конфликтов не всегда поддаются управлению и контролю со стороны педагога. Например, невозможно произвольно повысить статус учительской профессии. Для этого должен быть выполнен ряд условий, который лишь косвенно зависит от конкретного педагога. Внутренние же причины полностью подвластны личности. Зачастую сам педагог является провокатором конфликтного взаимодействия, создавая накаленную атмосферу собственной внутренней напряженностью. Укрепление самоуважения и чувства достоинства, приведение в соответствие уровня притязаний со способностями и возможностями, овладение навыками эффективной коммуникации, умение самому себе оказывать психологическую поддержку и находить энергетические ресурсы способно значительно снизить конфликтность собственной личности, а значит, позволяет больше не провоцировать конфликт. Этому учит наука конфликтология.

Не последнюю роль в урегулировании уже возникших конфликтов играет умение применять соответствующие технологии. К ним относится и столь популярная сейчас медиация. Медиативная компетенция педагога, особенно руководителя, как никогда актуальна. Не случайно возник даже отдельный профессиональный стандарт (специалист в области медиации (медиатор)). Конструктивное разрешение конфликта главным образом предполагает взаимное удовлетворение сторон конфликтного взаимодействия. Умение конструктивно разрешать конфликты позволит безболезненно, ненасильственно осуществлять развитие любого социума.

Работа же с конфликтом на внутриличностном уровне и в итоге потеря его актуальности для личности свидетельствует о духовном росте человека. Чувство неудовлетворенности и даже страдания человек переживает на уровне индивидуального сознания. На этом же уровне он проводит разделяющие его с другими людьми границы, которые и являются в итоге источником проблем. Это разделение осуществляется по национальному признаку, религиозному, мировоззренческому и многим другим. Противопоставление «наш» – «не наш», «свой» – «чужой», «друг» – «враг» привычны для большинства людей. Границы проходят не по земле, они проходят через умы людей. В целях преодоления этих границ профессиональный стандарт «Педагог» предъявляет к учителям требование формирования толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде.

В рамках обучения конфликтологии необходимо освоение педагогами навыков общения: слушания, задавания вопросов, вступления в контакт, завершения контакта и т.д. Важнейший среди этих навыков – навык работы с агрессией. В процессе общения педагог может столкнуться с вербальной агрессией, когда родитель, коллега или ребенок начинают говорить с ним на повышенных тонах и оценивать. Такое поведение всегда неприятно, но все реагируют на него по-разному. Некоторые педагоги начинают проявлять агрессию в ответ. Другие замолкают и замыкаются, третьи теряются, четвертые пытаются отвечать спокойно, но, не достигнув успеха, начинают тоже повышать голос. Существуют различные способы реагирования, и они все имеют право на существование. Так же как в стратегиях поведения в конфликтах, может иметь место избегание («лучше я уйду»), приспособление («лучше промолчать»), конфронтация («я смогу постоять за себя»). На занятиях педагоги учатся не принимать проявление агрессии как личное оскорбление, слушать агрессора, не отвергать его, а, не оказывая ему сопротивления, выводить на конструктивный диалог.

Таким образом, конфликтология призвана способствовать индивидуальному духовному росту личности педагога, что, в свою очередь, предполагает процесс расширения индивидуального сознания.

В конечном итоге такое расширение границ должно стать фактором консолидации общества в решении основных проблем человечества в контексте современных общественных процессов.

Еще одной гранью профессиональной подготовки педагогов, непосредственно связанной с задачами конфликтологии, является обучение педагога основам здорового образа жизни и собственного самосбережения. В профессиональном стандарте «Педагог» указано, что учитель должен уметь формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Кроме того, при реализации программ развития образовательной организации учитель должен достигать цели создания безопасной и комфортной образовательной среды, то есть среды, обеспечивающей укрепление здоровья и психологический комфорт обучающихся. Однако любой человек может чему-то научить других только после того, как он освоит это сам. Невозможно педагогу научить детей, подростков, юношество здоровому образу жизни и создать комфортную здоровьесберегающую образовательную среду, если он сам не научился грамотно и системно проявлять заботу о собственном здоровье. Таким образом, обретение здоровья подрастающим поколением как педагогическая проблема тесно связана со стремлением учителя к совершенствованию собственного здоровья. Научиться самосбережению здоровья можно благодаря освоению ортобиотики.

В российской науке одним из первых ученых, обративших внимание на здоровьесбережение педагогических работников, был Ф.Ф. Эрисман [6]. Рассуждая о специфике труда учителя, Ф.Ф. Эрисман отмечает, что у педагога как работника умственного труда источниками заболеваний является усиленная работа мозга, отсутствие свежего воздуха в процессе работы, сидячий образ жизни. Это имеет негативные последствия для организма: вследствие сидячего положения тела ненормально развивается скелет, происходят болезненные изменения в кровообращении, расстраивается пищеварение, нарушается целостность важнейших органов чувств. В силу повышенной ответственности, присущей педагогической деятельности, для учителя характерны постоянные душевные волнения. К ним присоединяется физическое напряжение всех органов чувств, которые учитель вынужден активизировать на уроке. Если же он относится к своей работе не формально, предан своему делу, то его здоровье страдает еще больше. Особенно перенапрягается мозг и нервная система. Расстройство вегетативной сферы приводит к расстройству пищеварения и к нервной раздражительности, «ипохондрическому настроению духа», к пессимизму. Ф.Ф. Эрисман, опираясь на приводимую им статистику, отмечает, что из всех видов человеческой деятельности люди умственного труда более всего предрасположены к душевным заболеваниям. Профилактикой таких расстройств может быть только строго соблюдаемый режим, когда периоды напряженной работы мозга сменяются периодами полного покоя и расслабления. Ф.Ф. Эрисман указывал на специфику работы учителя как представителя работников умственного труда, которая состоит в больших затратах физических и душевных сил, вызванных напряжением этих двух сфер в человеке.

Важно отметить, что Ф.Ф. Эрисман указывал на необходимость регулярных релаксаций в процессе работы. Каждый работник умственного труда должен заботиться, чтобы его мозг никогда не оставался слишком долго в напряженном состоянии и не переутомлялся. Кроме того, ученый дает ряд других рекомендаций для сохранения здоровья. Он подчеркивает, что необходимы телесные упражнения, регулярное проветривание помещений, движения на свежем воздухе и очень желательно – чередование умственного и физического труда. Ф.Ф. Эрисман отмечал также, что люди, любящие перенапрягаться, часто честолюбивы и берут на себя непосильную работу из-за своего стремления добиться большего и более значимого результата. Но изменяя свое отношение к происходящему, человек может влиять на свое здоровье.

Рассматривая труд учащихся, Ф.Ф. Эрисман указывает, что расстройству их здоровья способствует, в первую очередь, обстановка учебных заведений, вследствие чего у ребенка страдают органы кровообращения и пищеварения, развивается близорукость и искривление

позвоночника. Ф.Ф. Эрисман констатирует, что дети нередко становятся и умственными калеками, у них наблюдается сильное перевозбуждение нервной системы, умственное утомление, апатия, ослабление памяти и даже душевные расстройства. Школу он называет «заведением для умственного откармливания детей». Причины пагубного влияния школы на детский организм Ф.Ф. Эрисман видит в сложности образовательных программ, в большом количестве уроков и подготовительной работы, а также в том, что большинство учителей не имеют представления о правильном развитии умственных способностей ребенка и необходимости обращаться с каждым в соответствии с его индивидуальностью. Эти утверждения, высказанные Ф.Ф. Эрисманом более ста двадцати лет назад, остаются актуальными для современной школы. Исправление тревожной ситуации, связанной со здоровьем детей, по мнению Ф.Ф. Эрисмана, должно осуществляться по следующим направлениям: сокращение учебных программ, уменьшение учебных предметов и количества уроков (особенно в начальных классах), введение большого количества физических упражнений, индивидуальный подход к детям, укрепление здоровья самого педагога.

Занимаясь вопросами школьной гигиены, Ф.Ф. Эрисман, в частности, разработал школьную мебель, обеспечивающую нормальное развитие опорно-двигательной системы ребенка в процессе письма и чтения, а также нормативы классной комнаты, которыми руководствуются и в настоящее время. Таким образом, Ф.Ф. Эрисманом были заложены основы школьной гигиены, основные подходы к организации здорового образа жизни школьников.

В отечественной науке понятие «ортобиоз» (здоровый, разумный образ жизни) ввел выдающийся русский ученый, лауреат Нобелевской премии И.И. Мечников, которого интересовали проблемы старения человеческого организма. И.И. Мечников озадачился вопросами: Почему люди стареют и умирают в страданиях? От чего зависит скорость процессов угасания организма? Можно ли эти процессы замедлить, сделать управляемыми? Наука ортобиотика продолжает искать ответы на эти вопросы. Развивая эту теорию, видный ученый, заслуженный деятель науки, профессор В.М. Шепель [5] предложил «формулу выживаемости», включающую в себя три компонента, призванных обеспечить здоровый образ жизни и способствующих усовершенствованию органов чувств и развитию чувства жизни: ежедневные занятия рекреацией, релаксацией и катарсисом. В своей работе «Как жить долго и радостно» В.И. Шепель пишет, что суточное время жизнедеятельности человека должно быть разумно использовано в целях обеспечения его физического, психического и нравственного здоровья. Для каждого из названных состояний здоровья определяются условия. В таковых выступают три группы: физического укрепления

(рекреация), психического расслабления (релаксация), морального очищения и возвышения («катарсис»). Организуя здоровый образ жизни, человек, руководствуясь «формулой выживаемости», призван сбалансировать все три аспекта здоровья. Коэффициент выживаемости, выводимый по «формуле выживаемости», выступает как математический ориентир оптимального построения ортобиоза. Он представляется в виде дроби, где в числителе – сумма времени, использованного на рекреацию, релаксацию и катарсис, а в знаменателе – время суток минус время сна, то есть время бодрствования индивида. Соотношение времени, использованного для поддержания здоровья, к общему времени бодрствования должно в идеале составлять 1:6. Время активности человека условно разделяется на три периода по 6 часов. В соответствии с цикличностью функционирования организма человек в течение каждого шестичасового периода нуждается в подпитке в виде рекреации, релаксации и катарсиса.

Рекреация – поддержание тела в активном физическом состоянии. Для учителей реализация рекреации будет выражаться в ходьбе, утренней гимнастике, проведении физкультурных пауз на уроках, занятиях спортом, танцами, реже – в участии в турпоходах, экскурсиях, днях здоровья и т. п. Гигиеническая норма двигательной активности имеет свои ограничения «сверху», за пределами которых она становится избыточной и теряет оздоровительный эффект. Чтобы сформировать потребность в занятиях рекреацией, необходимо дать человеку почувствовать мышечную радость от физической нагрузки, создать чувство подъема и удовольствия от занятий своим телом.

Второй компонент «формулы выживаемости» – релаксация. Этот компонент гораздо реже представлен в научной педагогической литературе. Релаксация – это снятие нервного и мышечного напряжения, успокоение мыслей, вызов положительных эмоций. Существуют как активные, так и пассивные формы релаксации. К активным формам можно отнести танцы, массаж, смехотерапию, водные процедуры, дыхательные гимнастики, способы расслабления на фоне напряжения (например, нервно-мышечная релаксация). К пассивным формам относятся: аутотренинг, релаксации с акцентом на дыхании, с визуализацией, фиксированием взгляда и др. Для детей более приемлемы релаксации первого типа, а для взрослых – второго, при этом граница такого разделения очень подвижна. Стимулом к занятиям релаксацией может стать состояние внутреннего покоя и равновесия, достигаемое в процессе самих занятий.

Третий компонент формулы – катарсис – наиболее сложен для восприятия и реализации. Формами катарсиса являются, например, привычка к саморефлексии, ведение дневников, в которых отражаются эмоциональные состояния и размышления, открытое общение. К катарсису можно отнести деятельность, приносящую удовольствие «высшего

порядка»: прослушивание классической музыки, общение с природой, творческое хобби и т. п. Желательно, чтобы все компоненты «формулы выживаемости» (рекреация, релаксация, катарсис) вошли в повседневную жизнь каждого педагога и в практику его работы с детьми.

Педагог, ориентированный на здоровьесбережение, проявляет интерес к себе, своему организму; он оптимистично настроен; имеет позитивное мышление; владеет высокой адаптивностью к изменяющимся условиям жизни, эмоциональной адекватностью; психически уравновешен; обладает привычкой к регулярным занятиям рекреацией, релаксацией и катарсисом; осуществляет рефлексии и саморефлексию.

Педагог, ориентированный на здоровьесбережение, создает индивидуальный здоровый образ жизни, осуществляя который он может привить интерес к здоровьесбережению и у своих воспитанников.

Существует большое количество определений понятия «здоровье», но субъективно человек знает, что быть здоровым – это значит хорошо себя чувствовать, быть полным жизненных сил, энергии, иметь желание творить в различных областях жизнедеятельности. Для нашего менталитета нормально, когда здоровье рассматривается как осознанная социальная потребность, удовлетворение которой дает возможность человеку самоутвердиться в жизни. Хотя сохранение здоровья и продление жизни не является для человека самоцелью, несомненно, здоровье – это некий ресурс, которому свойственно достаточно быстро истощаться, если его не пополняют. Ортобиотика предлагает совокупность технологий, которые может освоить и применять в своей жизни педагог, чтобы стать более здоровым и эффективным как в личной, так и в профессиональной деятельности. Главная цель, которая реализуется в процессе освоения таких технологий, это формирование у учителя стойкого интереса к здоровью – как к своему собственному, так и детей, с которыми он работает, овладение инструментами, приемами поддержания и развития здоровья.

Педагоги осваивают технологии по всем трем аспектам здоровья: физическому, психическому и духовно-нравственному. Физическое здоровье поддерживается посредством занятий физической культурой, спортом, гимнастическими упражнениями, соблюдением режима, продуманным рационом питания и т.п. Психическое здоровье – посредством работы со своими эмоциями, обретения внутреннего равновесия, совершенствования взаимоотношений с людьми, развития интереса к своему внутреннему миру.

Гораздо сложнее категория духовно-нравственного здоровья. Реализация этого аспекта здоровья предполагает наличие определенной жизненной позиции. Как известно, формальное усвоение норм морали малоэффективно. Развитие нравственных качеств человека тесно связано с совершенствованием его духовности. Вероятно, духовность

связана с самосознанием, которое, в частности, можно развивать посредством саморефлексии, выработки привычки к пониманию своих поступков, слов, мыслей, эмоциональных реакций. Возможно, духовность развивается через наблюдательность посредством проникновения в суть явлений жизни, отслеживание и понимание их причинно-следственных связей. Безусловно, совершенствованию духовного начала в человеке способствует активизация чувств «высшего порядка» через восприятие искусства, поэзии, классической литературы. Посещение театров, выставок, музеев, а также следование какому-либо религиозному учению вряд ли станут способствовать развитию духовного начала в человеке, если будут носить формальный характер. Не следует подменять духовность религиозной ориентацией. Обретение собственной осознанной жизненной позиции, независимость от постороннего мнения и оценок, ценностная ориентация на созидание и стирание границ между людьми можно также считать духовными приобретениями.

В процессе создания здоровьесберегающей образовательной среды в учреждении любого типа, где воспитываются и учатся дети, кроме соответствующей подготовки педагогических кадров, должны быть соблюдены следующие условия:

- Санитарно-гигиенические. Содержание этих условий зафиксировано в СанПиНах (освещенность, воздушно-тепловой режим, уровень шума), а также в гигиенических требованиях к использованию компьютерных средств обучения.
- Экологические. Эти условия обеспечивают контроль над всей совокупностью средовых факторов, воздействующих в школе на учащихся и педагогов: загрязненность воздуха, качество воды, пищи; размер помещений и кубатура; дизайн, цвет стен, используемые стройматериалы, краска; экологическое состояние прилегающей к школе территории и т. д.
- Организационно-педагогические. Эти условия направлены на повышение эффективности организации образовательного процесса: медицинское и психологическое сопровождение учащихся; отражение в уставе школы здоровьесберегающей деятельности; интегрированность школы в окружающий социум; участие родителей и общественности в жизнедеятельности школы по формированию здорового образа жизни; развитие общественного управления школой; поддержка органов местного управления здоровьесберегающей инновационной деятельностью в школе; мониторинг состояния здоровья педагогического состава школы и учащихся.
- Психолого-педагогические. Эти условия предполагают организацию эффективного взаимодействия участников педагогического процесса на основе сотрудничества между собой, направленного на формирование и развитие личности и обусловленного индивидуальными особенностями, в том числе – возрастными. Психолого-педагогические

условия предполагают наличие благоприятного психологического климата в школе, классе, на уроке; демократический стиль педагогического общения; гибкий подход к оцениванию знаний; индивидуальный подход к ребенку, создание комнаты психологической разгрузки и пр.

- Дидактические условия предполагают, прежде всего, здоровьесберегающую организацию учебного процесса, соответствие содержания, форм и методов обучения здоровьесберегающим принципам. Рациональная организация учебного процесса, соответствие объема учебной нагрузки возрастным и индивидуальным возможностям школьника необходимы для предотвращения перегрузки, перенапряжения и для обеспечения условий успешного обучения школьников, сохранения их здоровья. К этим условиям относятся также принципы проведения здоровьесберегающего урока.

- Социально-экономические условия включают экономические ресурсы образовательной организации, позволяющие ей внедрять здоровьесберегающие технологии в образовательный процесс. В соблюдение этих условий включается современное техническое оснащение школы, дальнейшее развитие материальной базы школы, обеспечение системы полноценного сбалансированного питания детей с учетом особенностей состояния их здоровья; разработка и внедрение комплекса социальных мер по поддержанию здоровья педагогических работников в образовательном учреждении; обеспечение непрерывного повышения квалификации педагогов по формированию их человековедческой компетентности (в том числе конфликтологической и здоровьесберегающей), формирование общественного мнения через СМИ, сайт образовательной организации и другие информационные источники о здоровье как базовой жизненной ценности человека.

- Медицинские условия предполагают наличие медицинских кабинетов (в том числе кабинетов массажа, стоматологического кабинета, фитобара и пр.); штатных медицинских работников; обеспечение диспансеризации и вакцинации школьников и педагогических работников; работа по профилактике заболеваний и т.п.

Руководящие и педагогические работники образовательных организаций должны обладать этими знаниями по организации здоровьесберегающей среды, чтобы иметь возможность ее практически внедрять.

Обучение педагогов таким дисциплинам, как конфликтология и ортобиотика, является насущным требованием времени. Освоение этих дисциплин поможет им более эффективно реализовывать требования профессионального стандарта «Педагог».

Список литературы

1. Анцупов А.Я. Конфликтология [Текст]: учебник для вузов /А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Эксмо, 2009. – 512 с.
2. Баныкина С.В. Конфликтологическая компетентность руководителя [Текст]: монография. – М.: Сентябрь, 2012. – 192 с.
3. Башмакова Е.А. Самосбережение здоровья педагога [Текст]: учеб.-методическое пособие / Е.А. Башмакова, О.И. Жданова. – «Слово» «Свещець», 2011. – 230 с.
4. Мечников И.И. Этюды о природе человека [Текст]: монография // Академия медицинских наук СССР. – Т. 11. – М., 1956. – 261 с.
5. Шепель В.М. Как жить долго и радостно [Текст]: монография. – М.: АКТИКВА, 2006. – 352 с.
6. Эрисман Ф.Ф. Профессиональная гигиена или гигиена умственного и физического труда [Текст]: монография. – СПб., 1877. – 406 с.