

Толерантность: как способствовать ее проявлению у педагога?

Шебеко В., Семенова Е.

Профессия педагога относится к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда. Практика показывает, от того, насколько терпимо складываются отношения между педагогами и детьми, зависит не только эффективность образовательного процесса, но и психологическое здоровье самого педагога. Многообразие и сложность трудовых функций педагога вызывают определенные затруднения в процессе выполнения профессиональных обязанностей. Это приводит к серьезным проблемам в ходе их профессионального становления, негативным последствиям для здоровья и психологического благополучия воспитанников. В связи с этим, в последнее время весьма актуальной является проблема развития *толерантности* педагога, благодаря которой он может успешно приспосабливаться к трудным условиям, к определенным неблагоприятным факторам профессиональной деятельности.

Проблема проявления толерантности в педагогической деятельности является относительно новой. Термин «толерантность» заимствован из других языков и чаще всего переводится на русский язык, как «терпимость», «устойчивость». Исходной единицей слова толерантность (*tolerance*) выступает латинское слово *tolerantia* - *терпение, терпимость*. Это имя существительное, производное от глагола *tolerare* – нести, держать, сносить, терпеть, выносить. Тем самым в термине *tolerantia* подчеркивается момент «удержания» ситуации. Соотнося между собой понимание толерантности в разных культурах, в разных исторических временах, можно заметить, что в основе трактовки данного понятия – уважение каждого человека, признание за ним права быть иным. Толерантность понимается как общечеловеческая ценность, в ее основе – доброе, оптимистичное отношение к окружающему миру.

В современных психологических исследованиях (С.К. Бондырева, Е.А. Клепцова, П.Ф. Комогоров, Е.Г. Левченко и др.) понятие «толерантность»

тракуется в двух основных значениях: во-первых, как способность быть терпимым к индивидуальным особенностям другого; во-вторых, как способность противостоять неблагоприятным внешним факторам, приспособливаться к ним за счет снижения эмоциональной чувствительности.

В случае проявления толерантности как *терпимости*, ведущим механизмом является принятие другого – способность к пониманию другого. Принятию других способствует понимание, которое представляет собой способность видеть причины поступков другого человека. Толерантные люди, в отличие от интолерантных, не перекладывают ответственность за события на других, не делают акцент на различиях между «своей» и «чужой» группами. Толерантный человек признаёт мир в его многообразии и готов принять другую точку зрения.

Когда человек безусловно принимает другого, это создаёт безопасное пространство для их общего развития. Известный психолог К. Роджерс писал: «Когда кто-то понимает, как чувствуется и видится мне, без желания анализировать или судить меня, тогда я могу «расцветать» и «расти» в этом климате» (Роджерс К. Взгляд на психотерпию. Становление человека. – М., 1994). К сожалению, такое отношение к другому пока редкость. Напротив, недоверие и оценки, предвзятость в отношении других людей очень распространены. Часто мы считаем, что наше мнение единственно верное, а наше поведение безупречно. В этом проявляется *интолерантность* – неприятие другого человека, что влечёт за собой конфликтное поведение, неконструктивное разрешение разногласий в процессе общения.

Проявление толерантности в деятельности педагога обусловлено эмпатийными характеристиками личности, способностью понимать, искренне принимать переживания детей. Принимать ребенка – это значит: проявлять к нему терпимость, стремиться понять его и помочь ему; осознавать за ним право быть непохожим на других; смотреть на проблему с его позиций, его глазами; учитывать индивидуально-психологические и личностные особенности. Эмпатия - профессионально важное качество педагога, необходимая часть его

психологической культуры. Именно данный компонент личности, обуславливает должный уровень решения педагогических проблем, позволяет выстроить гибкую тактику взаимодействия на основе уважения, безоценочном принятии ребенка. В основе эмпатии – мотивация педагога, которая проявляется в гуманистической направленности его личности, готовности принять ребенка таким, какой он есть.

Педагогу дошкольного образования каждый день необходимо проявлять *гибкость поведения*, нестандартность мышления, творчество. Это дает ему возможность учитывать многообразие индивидуальных особенностей воспитанников, проявлять подвижность, менять тактику поведения в зависимости от сложившейся ситуации. Проявлениями педагогической гибкости выступает способность создавать разнообразные идеи в неопределенной ситуации, менять освоенные способы (стратегии) выполнения задания, видеть объект под новым углом зрения, переносить и трансформировать приобретенный опыт в новые ситуации. Отсутствие педагогической гибкости характеризуется ригидностью, консерватизмом, стереотипностью действий, что может привести к негативным эмоциональным явлениям, а также к ранним педагогическим кризам. В исследованиях многих авторов (Н.С.Ефимова, Л.М.Митина, Г.С.Никифоров), употребляющих понятие «гибкость», она определяется как свойство противоположное ригидности. Слово *ригидность* происходит от латинского *rigidus* – жесткий, твердый – означает затрудненность в изменении субъективной программы деятельности человека в условиях, объективно требующих ее перестройки. Ригидность мышления, его закостенелость, чрезмерная логичность – это то, что мешает педагогу изменять стратегию своего поведения, находить нестандартные, нестереотипные решения сложных педагогических ситуаций. В поведенческом плане ригидность выступает как недостаточная адаптивность поведения.

В практике работы для развития педагогической гибкости можно использовать специальные игры и упражнения, описанные в литературе:

✓ Возьмите три слова, мало связанные по смыслу, например «озеро», «карандаш» и «медведь». Составьте как можно больше предложений, которые бы обязательно включали в себя эти три слова. При подведении итогов важно учесть не только количество предложений, но и их разнообразие, оригинальность;

✓ Возьмите два не связанных друг с другом события, например «Белка, сидя на дереве, упустила орех» и «Директора школы лишили премии». Надо установить между ними связь, то есть проследить ряд естественных переходов от первого события ко второму, а затем наоборот. Желательно предложить несколько вариантов ответов.

✓ Представьте перед собой карандаш, лучше всего уже заточенный. Необходимо придумать различные варианты применения этого карандаша в повседневной жизни, в быту, при решении мелких домашних проблем.

✓ Придумайте как можно больше вариантов использования не по прямому назначению следующих предметов: утюг, пуговица, канцелярская скрепка, банан.

✓ Придумайте 10 слов на одну букву, а затем составьте рассказ из придуманных слов.

✓ Решите задачи:

1. Летел большой орел. Размах крыльев его был более 6 метров. Орел пролетал над долиной, где Мария Ивановна пасла своих коз. Как звали отца Марии Ивановны?

2. Двое подошли к реке. У пустынного берега стояла лодка, в которой мог поместиться только один человек. Оба они переправились через реку на этой лодке и продолжили свой путь. Как они это сделали?

3. Человек раскинул руки в стороны. В левой руке у него пятак, а в правой тоже пятак. Сможет ли он соединить монеты, не сближая рук?

4. Горели 7 свечей. Три погасли. Сколько свечей осталось?

5. Под каким кустом сидит заяц во время дождя?

Ответы:

1. Отца звали Иваном.
2. Каждый из путников подошёл к реке с разных сторон.
3. Надо одной рукой положить пятак на стол, а другой – накрыть другим пятаком.
4. Три (три погасли, а остальные сгорели).
5. Под мокрым (см.: О.Казанский. Игры в самих себя. – М., 1995; М.Е.Сандомирский. Защита от стресса. Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем.– М.,2001).).

Другой аспект проявления толерантности в деятельности педагога связан с его способностью *выдерживать* неблагоприятные внешние воздействия.

Выдержка включает в себя умение человека осуществлять контроль над своими чувствами, подчинять свои действия сознательно поставленной цели, несмотря на возникающие препятствия, умение сдерживать и подавлять в себе раздражение, ненужные в данный момент чувства, мысли. Противоположное качество – импульсивность (от латинского «импульсус» - толчок, побуждение) – склонность действовать по первому побуждению, поспешно, не обдумывая своих поступков. Выдержка не отождествляется с эмоциональной невозмутимостью, она проявляется в способности осознанно владеть собой. Самообладание рассматривается, как умение осуществлять произвольный контроль эмоциональных состояний, не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, проявляя при этом рассудительность. Самообладание связано с самоконтролем и саморегуляцией поведения. Саморегуляции отводится значимая роль в противостоянии педагога неблагоприятным факторам профессиональной деятельности. Она проявляется в сдерживании импульсивных состояний и действий за счет выработки особых приемов и способов деятельности, которые обеспечивают толерантность в стрессовых условиях. Эмоциональное напряжение может пойти на убыль, если внимание человека переключается от причины гнева, печали или радости на их внешние

проявления – выражение лица, слезы или смех и т. д. Это говорит о том, что эмоциональные и физические состояния человека взаимосвязаны, а потому обладают способностью взаимовлияния.

Самый простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции – расслабление мимической мускулатуры. Научившись расслаблять лицевые мышцы, а также и произвольно сознательно контролировать их состояние, можно научиться управлять и соответствующими эмоциями. Чем раньше (по времени возникновения эмоций) включается сознательный контроль, тем более эффективным он оказывается. Так, в гневе сжимаются зубы, меняется выражение лица. Возникает это автоматически, рефлекторно. Однако стоит «запустить» вопросы самоконтроля («Как выглядит мое лицо»), и мимические мышцы начинают расслабляться.

Упражнения для расслабления мышц лица выполняются при активной направленности внимания на фазы напряжения и расслабления с помощью словесных самоприказов, самовнушения. В результате многократных повторений этих упражнений постепенно в сознании человека возникает образ своего лица в виде маски, максимально свободной от мышечного напряжения. После такой тренировки можно легко по мысленному приказу в нужный момент расслабить все мышцы лица.

Вот примеры таких упражнений:

«Искусство перевоплощения». Встаньте перед зеркалом и внимательно рассмотрите свое лицо. Затем максимально растяните углы рта («рот до ушей»), максимально вытяните губы трубочкой. Эти приемы необходимо проделать 10–15 раз. Далее следует выполнить несколько заданий:

- улыбнитесь себе в зеркале, внимательно рассмотрите свое улыбающееся лицо; сделайте себе комплимент: «Какое оно приятное и милое». Представьте самое приятное, радостное жизненное событие, еще раз улыбнитесь;

- вспомните какое-то неприятное событие и утешьте себя в зеркале «утешительной улыбкой» («все будет хорошо!»);

- представьте картину хмурого дня поздней осени, проникнетесь ощущением этого серого и тоскливого дня. Рассмотрите свое лицо: как оно выглядит, какова мимика. Затем постепенно меняйте воображаемую картину на летний полдень с ярким солнцем и прекрасным пейзажем, представьте эту картину как можно ярче, подробно «рассмотрите» ее. Обратите внимание, как изменилась мимика, как она соотносится с эмоциональным состоянием;

- изобразите перед зеркалом разные состояния – сосредоточенности, удивления, скуки, недовольства, осуждения, недоумения, огорчения, злости, озадаченности, нежности, радости, наслаждения, восторга, блаженства. Чтобы облегчить себе задачу, можно вспомнить соответствующие эпизоды из жизни, произнести вслух реплики, соответствующие воображаемой ситуации (следить за своими внутренними ощущениями). Повторите эти приемы несколько раз и проанализируйте свое состояние;

- выберите одну положительную эмоцию, «вживание» в которую в предыдущем упражнении удалось легче всего. Вызовите неприятную эмоцию, и как только появится ощущение наполнения неприятными чувствами, переключитесь на вызывание положительной эмоции. Прodelать это необходимо несколько раз подряд, постепенно ускоряя темп. Таким же образом нужно проработать различные отрицательные эмоции.

(см.: Сонин В.А. Психологический практикум: задачи, этюды, решения. – М., 2001).

Эффективной эмоциональной саморегуляции способствует также использование приемов воображения или визуализации - создания внутренних образов в сознании человека с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений. Воспроизведя в своем сознании образы внешнего мира можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие. В повседневной жизни это упражнение может оказать действенную помощь при нормализации эмоционального состояния в острой эмоциогенной ситуации, если навык

вызывания желательной эмоции доведен до автоматизма. Для этого приятная эмоция должна быть ассоциирована с конкретными воспоминаниями - «якорями» (мыслями, образами, ощущениями), позволяющими восстановить нужное состояние достаточно быстро. Примерами таких упражнений могут быть:

«Визуализация воображения». Закройте глаза, сосредоточьтесь на своем дыхании. Вообразите большой белый экран. Представьте на экране любой цветок. Уберите цветок с экрана, а вместо него поместите на экран белую розу. Поменяйте белую розу на красную. (Если у вас возникли трудности, вообразите, что вы кисточкой покрасили розу в красный цвет). Вообразите снова белый экран. Покрасьте его в ярко-синий цвет, красный, зеленый. Представляйте любые цвета. Сотрите все с экрана, откройте глаза.

«Убежище». Представьте себе, что у вас есть удобное надежное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете. Вообразите себе хижину в горах или лесную долину, личный корабль, сад, таинственный замок... Мысленно опишите это безопасное удобное место. Когда ложитесь спать, представьте, что вы направляетесь туда. Вы можете там отдыхать, слушать музыку или разговаривать с другом. После того, как вы проделаете это несколько раз, можете фантазировать подобным образом в течение дня. Закройте на несколько минут глаза и войдите в свое личное убежище (см.: М.Е.Сандомирский. Защита от стресса. Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем.– М.,2001).

Во время действия стрессовых факторов для ситуативной саморегуляции эмоционального состояния следует использовать:

- дыхательные упражнения успокаивающей направленности (успокаивающее дыхание, глубокое дыхание). Можно использовать следующее дыхательное упражнение: сделать глубокий вдох, направляя воздушный поток вниз живота, задержать дыхание на пару секунд, а потом медленно выпустить воздух через рот ровной струей. Повторить упражнение 3 – 5 раз. Таким

образом, снимается напряжение тела и мозга, создается уравновешенное состояние;

- сосредоточение внимания и воображения на определенном объекте (зрительных, звуковых, телесных и других ощущениях). Например, при первых признаках напряжения представить внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную энергию и внутреннее напряжение, связанное с нею;

- сочетание приемов концентрации внимания, актуализации воображения и дыхательных упражнений. Например, можно использовать следующий прием перед предстоящей неприятной беседой: глубоко вдохнуть, во время выдоха резким движением в воображении, как бы сорвать напряжённую маску со своего лица. После этого начинать беседу;

- счет до 10, прежде чем совершить ответное действие;

- отвлечение – постараться, как можно ярче представить ситуацию, в которой обычно чувствуете себя наиболее спокойно и уютно, поставить себя в эту ситуацию;

- переключение на интересную деятельность, любимое занятие – создание новой доминанты. При перевозбуждении в коре головного мозга образуется доминантный очаг возбуждения, который обладает способностью тормозить все остальные очаги, подчиняет себе всю деятельность организма, все поступки и помыслы человека. Значит, для успокоения надо ликвидировать, разрядить эту доминанту или же создать новую, конкурирующую. Чем увлекательнее дело, тем легче создать конкурирующую доминанту;

- вспоминание приятных событий из собственной жизни. Представить, что эта ситуация повторилась и вы находитесь в этом состоянии радости. Сделать такое же лицо, улыбку, почувствовать это состояние всем телом: позой, осанкой, жестами, походкой.

В жизни нужно быть оптимистом, игнорировать мрачные стороны жизни, позитивно оценивать события и ситуации. А для этого следует: воспринимать

неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему; подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них; радоваться достигнутым целям; не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки, осознав их причину, сделать выводы и найти выход; признавать за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности; развивать динамичность установок. Человек с большим набором гибких установок и достаточно большим количеством разных способов решения проблем, обладающий способностью их заменять в случае неудачи, защищен от негативных стрессов лучше, чем тот, кто ориентирован на достижение единственного, главного конкретного результата.

Таким образом, толерантность - важный компонент жизненной позиции педагога, имеющего свои ценности и интересы и готового, если потребуется их защитить, но одновременно с уважением относящегося к позициям и ценностям других людей. Важно помнить: мы едины в нашем многообразии.

Литература

1. Глебкин В.В. Толерантность и проблема понимания: толерантное сознание как атрибут HOMO INTELLEGENS / В.В. Глебкин // На пути к толерантному сознанию / Отв. ред. А.Г. Асмолов. – М.: Смысл, 2000. – С.8-13.
2. Кипнис М. Тренинг креативности. – М.: Ось-89, 2005.
3. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учеб. пособие. – М.: Психотерапия, 2006. – 256 с.