**Благополучие обучающихся**

Сағындық Айгерим, специальный педагог

школы - лицея Binom School имени А.Байтурсынова города Астана

Забота о благополучии учеников становится значимым трендом образования. Несмотря на то, что понятие «благополучие» интуитивно понятно, оно трудно поддается определению. Благополучие в исследованиях трактуется шире, чем удовольствие и позитивный аффект. Рост компетентности, развитие личностных качеств, система отношений в школе являются важными элементами благополучия. Важно не только создавать благополучную среду, но и обучать учеников (а возможно и учителей) тому, как использовать доступные ресурсы среды для повышения благополучия.

Ключевые слова: [благополучие школьников](https://psyjournals.ru/keywords/21754), [теории благополучия](https://psyjournals.ru/keywords/25425), [благополучие в образовании](https://psyjournals.ru/keywords/25426).

Важным компонентом благополучия являются отношения, которые складываются с учителями и сверстниками. В отношениях с учителем важным оказывается сама личность учителя и его эмоциональное состояние. Так, например, если учитель испытывает высокий уровень стресса, усталость, негативные эмоции, он начинает меньше внимания уделять своим ученикам, что в свою очередь, приводит к снижению их субъективного благополучия.

Эмоциональное выгорание – это не научный конструкт, а общее название последствий длительного рабочего стресса и определенных видов профессионального кризиса. Общепризнано, что профессиональное выгорание является одной из серьезнейших проблем в сфере современной профессиональной деятельности.

Профессиональное выгорание – это психологический синдром истощения, профессиональной неэффективности, вызванный длительной ответной реакцией на хронические эмоциональные и межличностные стрессовые факторы в профессиональной среде. Профессиональное выгорание отражает значительное рассогласование между работником и профессией, которое приводит к серьезным негативным последствиям, как для отдельных сотрудников, так и для организации в целом. В науке нет единой точки зрения в понимании феномена выгорания (burnout). Первоначально под выгоранием подразумевалось состояние изнеможения с ощущением собственной бесполезности. Интерес к изучению феномена профессионального выгорания педагогов в последние годы заметно вырос.

Тем самым, и зарубежные, и отечественные исследователи описывают в основном личностные и профессиональные детерминанты синдрома выгорания. В меньшей степени в отечественной науке изучены организационные и ролевые факторы, способствующие или препятствующие развитию синдрома профессионального выгорания. Наблюдается интегрирование наук в изучении данной проблемы. Она рассматривается с точки зрения педагогики, психологии, социологии, медицины. Открытым остается вопрос о взаимосвязи профессионального выгорания с таким феноменом как психологическое благополучие.

Проблема психологического благополучия в последние десятилетия все чаще становится предметом научного исследования. Такое внимание вызвано острой необходимостью в понимании механизмов этого явления, как они участвуют в регуляции поведения учителя, как отражаются на отношениях с окружающими и в выборе личностью адекватных жизненных стратегий.

На наш взгляд, проблема эмоционального выгорания педагогов непосредственно связана с проблемой их психологического благополучия. В системе учитель-ученик происходит не только обмен знаниями и умениями, а также обмен эмоциями. Учитель постоянно вынужден реагировать эмоционально, давать обратную связь ученику.

Эмоциональное участие в жизни своих учеников приводит к притуплению эмоциональных реакций, к эмоциональной сухости и равнодушию. Это отрицательно влияет на отношения в системе «учитель-ученик» и приводит к дегуманизации образовательного процесса. Наличие эмоциональной напряженности особенно ярко проявляется у молодых учителей. Умения саморегуляции становятся важными компонентами педагогической культуры [2]. Школьная практика показывает, что в работе учителя синдром эмоционального выгорания проявляется в:

• эмоциональной несдержанности, аффективном характере отрицательных эмоций; • экономии положительных эмоций;

• потере личностно - ориентированного подхода в работе с учащимися;

• потере интереса к работе и личности ученика.

Таким образом, актуальность проблемы объясняется, с одной стороны, возросшими требованиями к личности педагога и его профессиональным качествам, а другой – недостаточной разработанностью проблемы связи профессионального выгорания с психологическим благополучием. Не мало важное значение имеет и профилактика эмоционального выгорания, которая должна начинаться в период профессионального обучения будущих педагогов.

 Целью современного начального образования является развитие личности ребенка, выявление ее творческих возможностей, сохранение здоровья.

Состояние психологического здоровья детей – важнейшая часть их общего здоровья. В современных психолого - педагогических исследованиях отмечается рост нервно-психических расстройств у современных детей и подростков.

Дети младшего школьного возраста находятся в особой ситуации риска: именно им необходимо быстро адаптироваться к сложным условиям школьной жизни при физически незрелом организме. Учебные нагрузки, несоответствие внешних требований психофизическим возможностям учащихся, низкий уровень психологической готовности к школе, авторитарный стиль общения и преподавания со стороны педагогов и другие факторы обуславливают частое пребывание детей в условиях эмоционального неблагополучия, что ведет к нарушению их психологического здоровья.

Состояние эмоционального благополучия и психологического комфорта младших школьников в значительной степени зависит от учителя.

Психологический комфорт – состояние радости, удовольствия, удовлетворения, которое переживает ребенок, находясь в стенах школы.

Эмоционально благополучный человек, как определяют психологи, это, прежде всего, человек, принимающий себя и окружающих, спонтанный и творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией.

Важнейшими составляющими благополучного психолого-педагогического статуса ученика школы, по мнению специалистов, являются:

 - отношение школьника к самому себе – устойчивая положительная оценка себя, как умелого, знающего ученика, способного многого добиться и имеющего адекватный уровень притязаний;

- отношение к значимой деятельности – эмоционально-положительное восприятие школы и учения;

 - устойчивое эмоциональное состояние в школе – отсутствие противоречий между требованиями школы (учителя), родителей и актуальными возможностями ребенка;

- активность и автономность поведения учащегося – самостоятельность в познавательной и социальной деятельности;

- взаимодействие с педагогами – установление адекватных ролевых отношений с учителями на уроках и вне уроков, проявление уважения к учителю, эмоционально-положительное восприятие им личности педагога;

- взаимодействие школьника со сверстниками – владение приемами и навыками эффективного межличностного общения со сверстниками; установление дружеских отношений, готовность к коллективным формам деятельности, умение разрешать конфликты мирным путем;

 - умственная работоспособность и темп умственной деятельности – способность сосредоточенно работать над учебной задачей, стремление трудиться в едином темпе со всем классом;

- сформированность важнейших сторон познавательной сферы – умение выделить учебную задачу и превратить ее в цель деятельности, сформированность плана умственных действий и др.

Основным показателем устойчивого эмоционального неблагополучия является школьная тревожность. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Чувство тревоги в школьном возрасте неизбежно, поскольку познание всегда сопровождается тревогой.

Однако интенсивность переживания тревоги не должна превышать «критической точки», после которой она начинает оказывать дезорганизующее влияние. Повышенная школьная тревожность может быть вызвана как ситуационными факторами, так и подкрепляться индивидуальными особенностями ребенка (темпераментом, характером).

Формированию и закреплению школьной тревожности способствует неспособность учащихся справиться со школьной программой, которая может быть вызвана повышенным уровнем сложности программ, недостаточным уровнем развития высших психических функций ребенка, педагогической запущенностью, недостаточной профессиональной компетентностью учителя, психическим синдромом хронической неуспешности. Эмоциональное неблагополучие некоторых школьников могут вызвать регулярно повторяющиеся контрольно-оценочные ситуации, неблагоприятные отношения в коллективе, неблагоприятные отношения с педагогами (стиль взаимодействия учителя с учениками, завышенные требования, избирательное отношение к ребенку). Немалую роль в закреплении тревожности играют неадекватные ожидания со стороны родителей.

В своей работе я уделяю большое внимание сохранению эмоционального благополучия детей.

 Для создания положительного эмоционального настроя на работу применяю такие приемы, как загадка, стихотворение, сказочное письмо, улыбки друг другу, эмоциональные разминки. На уроках использую игровые моменты, творческие задания. Если у ребенка, что - то не получается, то всегда вселяю надежду на будущее. При обсуждении какого-либо вопроса даю возможность всем высказаться, использую диалогическое общение.

Стремлюсь поддерживать комфортность обучения созданием ситуаций успеха. Для хорошо успевающих детей условия, благоприятные для ситуации успеха, складываются чаще, ведь они хорошо знают материал и с удовольствием добывают новую информацию. У слабоуспевающих детей таких возможностей меньше. Поэтому всегда отмечаю удачный ответ, интересную мысль, вспышку активности у таких учащихся. Но так как такие моменты бывают редко, использую любую возможность. Например, при анализе работ обращаю внимание детей на работу ученика, которая далеко не идеальна, но отдельные элементы выполнены хорошо. Или специально подбираю задания, в которых могут проявить себя слабоуспевающие дети.

Как уже отмечалось, психологическое благополучие выражается в позитивной самооценке ребенка. Некоторые же взрослые не терпят в детях ни малейшей слабости и подчеркнутой критичностью сильно вредят их самоуважению. Критику нужно уметь сопроводить похвалами и наградами за действительные, хотя и небольшие успехи. Ребенок на воспитательные изъяны отвечает упрямством, негативизмом, агрессивностью, или же у него складывается тенденция переносить критику родителей и учителей внутрь себя и создавать о себе относительно преувеличенное критическое мнение, что может серьезно ограничить развитие способностей. Излишняя критичность к детям, нетерпимость к их слабостям ведут к потере интереса к учебе, к эмоциональному неблагополучию школьников.

Для того, чтобы ребенок чувствовал себя счастливым, был способен лучше адаптироваться и преодолевать трудности, ему необходимо иметь положительное представление о себе. Дети с отрицательной самооценкой склонны чуть ли не в каждом деле находить непреодолимые препятствия.

У них высокий уровень тревожности, они трудно сходятся со сверстниками, учатся с явным напряжением. Уважение к ребенку и на основе этого формирование чувства самоуважения делает ребенка сильным, защищенным и уверенным в своих силах.

В работе по повышению самооценки учащихся опираюсь на различные приемы, разработанные психологами («Техника создания у ребенка субъективного переживания успеха», техника «Как помочь ученикам почувствовать свою интеллектуальную состоятельность»).

Придерживаюсь следующей последовательности в этой работе:

 1. Сообщаю ученику, что он добился хороших результатов, даже если в действительности его результаты были средними.

 2. Даю ученику возможность закрепить впечатление о хороших результатах (например, помогу ему добиться хороших результатов, предложив более легкий материал, не сообщая при этом ребенку о том, что он выполняет облегченный вариант).

3. Создаю в окружении ученика благожелательное к нему отношение (стараюсь повлиять на одноклассников, у которых о нем отрицательное мнение).

 4. Чтобы помочь ученику достичь хороших результатов, мы «болеем за него» даже тогда, когда он учится слабо или показатели у него не стабильны.

 Учебный процесс ориентирую на развитие воображения и мышления. При изучении новой темы использую имеющийся опыт и знания детей, задания проблемного характера. При закреплении стимулирую учеников к использованию различных способов выполнения заданий.

При оценивании знаний, умений, навыков, как в учебной, так и во внеурочной деятельности стараюсь придерживаться следующих правил оценочной безопасности:

- обращайтесь к самолюбию. Нет людей, согласных ходить всю жизнь в неудачниках, тем более, младших школьников. Заставьте ученика сказать: «Я не хуже других!» Не говорите ребенку; «Опять ты не…»;

 - закон для учителя: сравнивать ребенка только с самим собой, а не с другими детьми;

 - если отметка спорная, то ставьте в пользу ученика;

 - завершайте работу самопроверкой. Самостоятельно найденные и исправленные ошибки не являются поводом для снижения отметки;

 - соблюдайте простое правило: при оценивании работы сначала говорите ученику положительное, что есть в его деятельности, а затем критику в тактичной форме, оценивая действие, а не личность.

Для поддержания комфортного психоэмоционального состояния как учителю, так и детям необходимо обладать коммуникативными навыками, поэтому я уделяю большое внимание развитию этих компетенций.

В повседневной работе с детьми чаще использую просьбу, убеждение и поощрение, чем требование, приказ и наказание. Для формирования навыков сотрудничества использую работу в парах и групповую форму работы. При организации такой работы перед группами ставится двойная задача: с одной стороны, это достижение познавательной, творческой цели, а с другой – социальной, которая заключается в реализации в ходе выполнения задания определенной культуры общения.

Работа строится с опорой на следующие правила: внимательно слушай товарища, не перебивай, делай замечания тактично, не грубо, говори тихо, спокойно, когда проблему решить не удается, обратись к учителю. Контролируется не только успешность выполнения задания группами, но характер общения между членами группы, способ оказания необходимой помощи друг другу. Такая работа укрепляет дружбу между детьми, создает благоприятную обстановку в коллективе.

Важнейшую роль в решении проблемы сохранения эмоционального благополучия учеников играет работа с родителями. Сотрудничество между школой и семьей проходит в разных формах: обсуждение образовательных вопросов ребенка, помощь при выполнении домашней работы, общение со школьной администрацией, участие в попечительском совете и участие в школьных мероприятиях.

*Список использованной литературы:*

1. Абраменко А.С. Эмоциональное выгорание педагога как аспект его педагогической культуры / А.С. Абраменко, М.А. Писаревская // Материалы ХХ Международной научно-практической конференции «Наука и знание: инновационные подходы к решению практических профессиональных задач по формированию конкурентоспособных специалистов». – Новороссийск, Новороссийский институт (филиал) Московского гуманитарно-экономического университета, 2018. С. 10–12;
2. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер Ком, 1999;
3. В. Ф. Ефимов. Гуманизация образовательной среды в школе как условие личностно-ориентированного образования. «Начальная школа», 2007, №11;
4. Т.В. Карасева. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий. «Начальная школа», 2005, №11;
5. М.В. Николаева. Педагогическая поддержка младших школьников: условия и приемы. «Начальная школа», 2006, №9.