

В. О. Сухомлинський

СТО ПОРАД УЧИТЕЛЕВІ

2. Про здоров'я і повноту духовного життя вчителя. Кілька слів про радість праці

...Серцеві й нервові розлади, ослаблення серця - якраз із цього боку непомітно підкрадається до вчителя недуга, яка не тільки обмежує, а часто-густо й зовсім припиняє його творчу працю, змушує передчасно йти «на спочинок». Учителеві треба берегти серце й нерви. Працювати нам треба так, щоб до 60-річного віку бути здоровим, життєрадісним. Важко уявити собі щось трагічніше для вчителя, ніж відчувати себе повним розумових сил, задумів і безсилим фізично.

Але як берегти серце й нерви? Не відвертатися ж від усього ТОГО, що вимагає особистого емоційного ставлення, не виховувати ж у собі

байдужість. Тут насамперед треба враховувати специфічні професійні умови нашої праці. Наша робота — це робота серця й нервів, це буквально щоденна й щогодинна витрата величезних душевних сил. Наша праця — це повсякчасна зміна ситуацій, що викликає то посилене збудження, то гальмування. Тому вміння *володіти собою, тримати себе в руках* — одне з найнеобхідніших умінь, від якого залежать і успіх діяльності педагога, і його здоров'я. Невміння правильно гальмувати щоденні й щогодинні збудження, невідання *володіти ситуаціями* — ось що передусім висотує серце, виснажує нервову систему вчителя.

Але як же виховувати в собі це вміння? Насамперед треба знати своє здоров'я, знати особливості своєї нервової системи й серця. Нервова система людини за самою природою своєю дуже гнучка; і вчителеві треба вміти довести цю гнучкість до ступеня мистецтва влади над емоціями. Я виховував у собі це вміння тим, що не допускав, щоб проросло насіння таких негативних моментів, як похмурість, перебільшення чужих вад, гіперболізація «ненормальних» дитячих намірів і дій — це важко передати словами, але це великий недолік нашої культури, технології педагогічної праці — погана звичка вимагати від дитини те, що можна вимагати тільки від дорослого, робити маленьку дитину чи то резонером, чи то байдужим вмістилищем істин і повчань. Я завжди прагну не викликати в собі збудження, не нагнітати його, а давати йому розрядку. Що для цього потрібно, як уникнути повсякчасного примушування стримувати самого себе? Найрадикальнішими засобами є, по-перше, спрямування енергії всього колективу, зокрема й учителя, на справу, яка вимагає духовної єдності, колективної творчості, трудової зосередженості всіх і кожного, взаємного обміну інтелектуальними цінностями. Досвід переконав мене, що саме така колективна діяльність ніби розслабляє ті *пружини*, які вчитель часто змушений стискувати, щоб загальмувати збудження, не дати вирватися назовні роздратуванню. Якщо не послаблювати ці пружини, якщо стискувати, як кажуть, серце в кулак, воно висотується, роздратується, стає надто неспокійним, не-врівноваженим стражем емоційних небезпек, які виникають у нашій праці щоразу, коли чи то дається повна воля почуттям, чи то, навпаки, почуття гасяться, пригнічуються.

Я пішов з дітьми до лісу. Є в нашому колективі маленький такий, пустотливий, жвавий, рухливий, як ртуть, кирпатий, веснянкуватий, синьоокий Юрко. У той час, коли діти, зібравшись на галявині, слухали моє напучення: куди ми підемо далі, як не загубитися й не заблукати в лісі, Юрко побіг у лісову гушавину, заховався десь у яру і — чути вже всім нам — гукає... З першого погляду може здатися, що хлопчик усе це чинить з недобрим наміром: внести розлад у наш лісовий похід. Але — кажу я сам собі — не можна перебільшувати дитячих намірів. Адже Юрко — маленька дитина, другокласник, і не може бути в нього

таких далекосяжних намірів. Ось я не буду нервуватися, не буду сердитися й дратуватися, а влаштую з усього цього дуже цікаву гру. «Давайте, діти, замовкнемо й заховаємося від Юрка. Не ми його, а він нас шукатиме». Тихенько, щоб і трава під ногами не шелестіла, ми пробираємося до відомої тільки мені лісової печери, ховаємося в ній. Діти із захопленням розглядають своє сховище. Юрко гукнув кілька разів і замовк. Ось він уже в іншому місці — наслідує пісню іволги, наближається до тієї галявини, де ми сиділи. Ось він гукнув, і в його голосі я вже почув тривогу. Ось він уже на галявині. Уже не гукає й не наслідує співу птахів, а стурбовано кличе нас: «Де ви? Відгукніться!».

Замість того щоб примушувати себе стримувати збудження, знайдіть діяльність, яка покаже зовсім в іншому світлі те, що викликає збудження, роздратування, змушує тримати пружину гальмування в стиснутому стані. Зробіть неприємне, дратівливе — смішним, і ви станете володарем думок і почуттів колективу.

Другий засіб знімати збудження й роздратування, послабити пружину гальмування — це гумор. Найнапруженішу ситуацію, яка здатна викликати інколи дуже тривале роздратування, можна розрядити, якщо ви маєте почуття гумору. Веселого, бадьорого, нерозпачливого вчителя діти люблять і поважають уже тому, що й вони — народ веселий, який володіє почуттям гумору. Вони вміють у кожному вчинку, у кожному життєвому явищі бачити рисочку смішного. Уміння незлобливо, доброзичливо висміювати негативне, жартом підтримувати й заохочувати позитивне — важлива риса хорошого вчителя й хорошого учнівського колективу.

Відсутність в учителя почуття гумору зводить мур взаємного незрозуміння: учитель не розуміє дітей, діти не розуміють учителя. Свідомість того, що діти тебе не розуміють, дратує вчителя, і це роздратування — гой стан, з якого вчитель часто не знаходить виходу. Повірте, дорогий мій колего, що добра половина конфліктів, які роз'їдають живе тіло школи, отруюють життя учнівському колективі, виникає через взаємне незрозуміння...

3. Як запобігти виснаженню нервових сил у процесі повсякденної діяльності

...Створюйте світлі, життєрадісні мелодії в музиці дитинства, від якої залежать ваше здоров'я, сила вашого духу, стан вашого серця. Вані рояль і ваш нотний зошит, де ви пишете музику дитинства, ваша диригентська паличка, яка керує мелодіями, — це дуже проста і водночас дуже складна річ — *оптимізм*. Пам'ятайте, що немає серед дітей, підлітків, юнаків і дівчат зловмисників, а якщо і з'являються інколи такі — один на тисячу, на десять тисяч осіб, — то творить їх зло, а виліковують добро, людяність і знову-таки чарівна скрипка й чарівна диригентська паличка — оптимізм.

Немає в дитини нічого такого, що вимагало б від педагога жорстокості. А якщо й виникають вади в дитячій душі, то це зло виганяється насамперед добром. Це не проповідь непротівлення злу, а реальний погляд на світ дитинства. Мені неприємна скрипуча підозріливість щодо дітей, неприємна формалістична регламентація вимог і заборон. Це не проповідь нехлюйства й «вільного виховання», а тверда переконаність у тому, що добро, ласка, любов — відносно дитини — не абстрактні добро, ласка й любов, а людяні, реальні, пройняті вірою в людину, це могутня сила, здатна утвердити в людині все прекрасне, зробити її ідеальною. Я не повірю в те, що дитина, яку правильно виховують, може стати хуліганом, дармоїдом, циніком, істотою брехливою та розбещеною.

Оптимізм, віра в людину — невичерпне джерело творчої енергії, нервових сил, здоров'я вихователя й вихованця. Не давайте прорости у своїй душі насінню зневіри в людині, підозріливості. Невіра в людину, хоч якою маленькою, незначною вона була б спочатку, розростається в те, що я — оскільки тут ідеться про здоров'я фізичне й душевне — назвав би страшною раковою пухлиною недоброзичливості. Недоброзичливість — небезпечна недуга душі, яка позначається і на серці, і на нервах. Вона, ця недуга, закриває очі педагога пеленою, через яку він не бачить у людині доброго. Недоброзичливість — це химерні окуляри, скельця яких зменшують добре до мікроскопічних розмірів і роблять невидимим, а погане збільшують до потворних розмірів, до того, що воно закриває найтонші рисочки людського. Розлад здоров'я в педагога починається, мій юний друже, з того, що він дозволяє розростися недоброзичливості, підживлюючи її намірами і вчинками, які нічого спільного не мають з оптимістичною вірою в людину. Недоброзичливість — мати озлобленості, а озлобленість — це вже, образно кажучи, гостра коліючка, яка постійно робить уколи в найчутливіші куточки серця, виснажує душу, ослаблює нерви.

Більш як вогню бійтеся навіть найменшої зловтіхи. Вам — нехай цього не було ніколи — вдалося, припустимо, «пробрати» школяра, зачепити його за живе: ви записали в щоденник про його поганий вчинок, і десь у глибині вашої свідомості заворушилася радісна думка: ось прочитає батько мій запис, він вимогливий, батько твій, дасть він тобі... Мигцем глянувши в сумні очі дитини, ви не збентежилися, а залишилися спокійним. Зрозумійте, дорогий друже, що з таких ось хвилин починається ваше велике лихо: у глибині вашого серця оселяється зловтіха. Вона здається спершу невинним, слабеньким звірятком, а насправді — подібна до отруйної змії. Зловтіха, у свою чергу, породжує нетерпимість, зловтішне серце стає глухим і німим, воно не вловлює тонких порухів дитячої душі; зловтішна людина бачить зло і зловмисність там, де йдеться про звичайні дитячі пустощі. Нетерпимість до дитячих витівок, пустощів робить учителя холодним резонером, безпристрасним наглядцем, неприємним дітям. І вони платять йому за дріб'язкові причіпки тим,

що прагнуть вивести його з рівноваги, «насолити» йому. Якщо вже почалося це, серце педагога поступово згоряє від того, що йому щомиті доводиться затамовувати свою озлобленість. Бійтеся цього, як великого нещастя, мій друже. Якщо вам не пощастило уникнути цього, ви станете жовчною, дратівливою, похмурою істотою, праця перетвориться для вас на каторгу, у вас з'явиться сто виразок і сто вад.

Доброзичливість, розумна доброта — ось що має стати атмосферою життя дитячого колективу, головним тонутом взаємин педагога та дітей. Яке це прекрасне слово й водночас яке це глибоке, складне, багатогранне людське ставлення — доброзичливість. Якщо вона взаємна, — людина відкривається перед людиною всіма глибинами своєї душі.

Я тисячу разів говорив і твердитиму до смерті, що взаємна доброзичливість учителя й дітей — це ті найтонші нитки, які єднують серця й завдяки яким — запам'ятайте, це надзвичайно важливо в нашій педагогічній праці — людина розуміє людину без слів, людина відчуває найтонші порухи душі іншої людини. Багато років праці у школі твердо переконали мене, що коли я доброзичливий до дітей і виховав у них доброзичливість, вони бережуть моє серце й мої нерви, розуміють, коли мені тяжко на душі, коли мені важко навіть говорити. Відчуваючи мій сьогоднішній стан, відчуваючи, що в мене дуже тяжко на душі, діти навіть говорять тихо, уникають галасу, прагнуть дати мені якнайбільше спокою і на уроках, і на перервах. У цьому взаємному відчутті серця, в умінні читати в душі людини — невичерпне джерело вашого здоров'я, мій дорогий колего. Але тут ми вступаємо в цілком особливу сферу шкільного життя, — у сферу, про яку дуже мало говорять, але про яку треба багато й розумно говорити. Йдеться про саму суть доброзичливості як про один з найважливіших аспектів емоційного виховання.

(Сухомлинський В. О. Вибрані твори: В 5 т. — К.: Рад. шк., 1979. - Т. 2. - С. 426 - 432.)