

3. Whitworth Laura, Kimsey-House Karen, Kimsey-House Henry, Sandahl Phillip. Co-active coaching. Davies-Black, 2008. 336 p. Текст: непосредственный.

УДК 371.123

Орехова Т. Ф.
Orehova T. F.

*Магнитогорский государственный технический университет,
г. Магнитогорск, Россия
Nosov Magnitogorsk State Technical University, Magnitogorsk
orehovna49@mail.ru*

ЗНАНИЯ ОБ ОТНОШЕНИЯХ ЧЕЛОВЕКА
КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РЕСУРС ПЕДАГОГА
KNOWLEDGE ABOUT HUMAN RELATIONSHIPS
AS A PROFESSIONAL RESOURCE OF A TEACHER

Аннотация. Раскрывается роль человека в системе его отношений с окружающим миром, описывается педагогический подход к формированию отношений детей в процессе воспитания.

Abstract. The role of a person in the system of his relations with the outside world is revealed, the pedagogical approach to the formation of children's relationships in the process of education is described

Ключевые слова: отношение человека, знания педагога, личность, педагогическая задача.

Keywords: human attitude, teacher's knowledge, personality, pedagogical task..

В системе общего образования *отношение* является базовой категорией, связанной с содержанием личности, с процессом ее формирования и с взаимодействием педагогов и обучающихся в процессе образования. Это значит, что: а) отношения – не только основа взаимодействия педагога и обучающихся, это в принципе предмет их взаимодействия, то есть педагоги и обучающиеся вступают в *отношения ради отношений*; б) только в отношениях педагогов и обучающихся как субъектов педагогического взаимодействия формируются их собственные межличностные отношения (взаимоотношения); в) отношения педагогов и обучающихся являются основой, средством и пространством формирования у обучающихся определенной системы отношений к другим объектам окружающего мира: к миру природы, к окружающим людям, к человеческой культуре и самое *главное отношение* – это *отношение к себе*, от которого, по сути, зависит вся жизнь человека – его здоровье и психологическое благополучие, его личностная и трудовая успешность, его удовлетворенность своей жизнью и личными достижениями.

Таким образом, правомерно утверждать, что отношение – это единственная ценность, сохранение которой только и достойно составляет смысл человеческой жизни (хочет человек это понимать или не хочет). Это та ценность, которую невозможно купить ни за какие деньги, ни за какие материальные блага, ни за какие человеческие жертвы, потому что *отношение* – это *суть человека*, тот его внутренний мир, который является тайной не только для других людей, но и для самого человека (так как никому никогда не дано знать, как он реагирует в той или иной ситуации).

В понимании отношений, мы исходим из следующих методологических предпосылок: 1) отношение – это эмоции, чувства, переживания человека; 2) отношение – это его мысли, действия, поступки; 3) отношение невозможно скрыть никакими масками, словами; оно прорывается вовне жестами, мимикой, позой, интонацией; прорывается реакциями человека на происходящие события, которыми человек, как правило, не волен управлять. Следовательно, вполне реально признавать, что *человек – это все его отношения*; 4) отношение – то первое, что и создает, и разрушает связь между людьми; что соединяет людей и в то же время их разъединяет; 5) отношение человека ко всем составляющим окружающего его мира влияют на самого человека, и в то же самое время это влияние определяется характером отношений человека: негативные отношения человека к миру разрушают самого человека, истощают его жизненные силы, изматывают его эмоционально; а положительные отношения становятся источником жизненных сил человека, наполняют его духовной энергией и дают душевные силы жить, действовать, любить, терпеть, прощать, щадить, утешать и совершать еще много самых высоких человеческих поступков.

Все сказанное дает основание поставить закономерный вопрос *о роли самого человека в его отношениях*. Если мы исходим из того, что человек по своей природе является творцом, то правомерно считать, что он *творец и своих отношений*. Это значит, что человек сам источник своих отношений, сам творит свои отношения с окружающим миром, а потом уже этот мир отвечает ему на его отношения. Можно приводить много доказательств в подтверждение правоты данного постулата и в материальной, и в духовной сфере человеческой жизни. Здесь важен один глобальный вывод: *если мне не нравится, как ко мне относится тот или иной человек, то причину мне следует искать в себе, в своем отношении к этому человеку*. Поясним сказанное. Если *отношение* человека к окружающему миру, и в том числе ко всем окружающим его людям, *первоначально зависит только от него самого*, то (согласно ньютоновскому закону равенства действия и противодействия) *отношение каких-то людей к какому-то человеку зависит от отношения этого человека к этим людям*. Следовательно, *если этот человек хочет изменить отношение людей к себе, то ему следует начинать с изменения своего отношения к этим людям*. Ключевое слово в этом тезисе «хочет», то есть сначала человеку важно и нужно захотеть изменять свое отношение. «Захотеть» – это ведущий мотив и стимул личностного развития и духовного возрастания человека. С этого момента начинается работа данного человека над собой. Для облегчения слога опишем предлагаемые шаги от первого лица, то есть в стиле обращения к себе.

Во-первых, необходимо *понять, что мне не нравится в отношении данного конкретного человека ко мне*. Подумать, может, не нравится в нем то, что есть во мне, но я этого в себе не вижу (вспомним про соринку в чужом глазу и бревно в своем). Может, его отношение ко мне – это ответ на мои действия, слова, поступки, про которые я забыл(а), а у человека осталась память чувств, и он не может «повернуться ко мне лицом»?

Во-вторых, *понять, нужны ли мне отношения с этим человеком (с этими людьми), или я могу просто вычеркнуть его (их) из своей жизни*. Если я понимаю, что по разным причинам (по роду деятельности, по семейным обстоятельствам, по условиям проживания или по другим каким-либо причинам) я не могу не контактировать с этими людьми, то есть вынужден(а) вступать с ними в контакт, то я *принимаю решение выстраивать своё отношение к этому человеку (к этим людям)*.

Отсюда третий шаг – *принять решение*: я готов(а) *работать над собой*, чтобы изменить свое отношение и тем самым *сохранять себя, свое физическое, психическое и социальное благополучие*.

Таким образом, работа над собой требует от человека, прежде всего, *желания измениться*, во-вторых, *усилий*, порой достаточно значительных: надо и думать, и переоценивать себя и свои поступки, и смиряться, и уметь смолчать, а иногда и дистанцироваться, то есть просто уйти. Иными словами следует выполнять необходимые действия, преодолевая зачастую нежелание и сопротивление.

Первый шаг в работе над собой – учиться принимать другого человека со всеми его достоинствами и недостатками, то есть не требовать от него делать так, как надо тебе (не нравится, как он делает что-то для тебя, сделай сам или не проси ничего делать; отвечает тебе на просьбы отказом, попробуй разобраться, почему получил отказ: или *не то* сказал (попросил), или *не так* сказал (попросил), или *не в то время* сказал (попросил), то есть не соотнось свои потребности с его возможностями, или *не в том месте* сказал (попросил). Наш опыт позволяет со всей ответственностью утверждать – если выстраивать общение с человеком по формуле ДЛСВМ (Дело – Люди – Способ – Время – Место), то желаемый результат достигается всегда (!).

Второй шаг – учиться *понимать* человека. Для этого необходимо принять для себя в качестве установок сознания несколько *постулатов*:

1) *человек не всегда способен управлять собой* потому, что его тело создано не им, ему изначально по природе не принадлежит и поэтому у тела человека есть своя собственная жизнь, не всегда ему самому понятная;

2) *по природе каждый человек доброе существо*, то есть каждый человек – *хороший* человек, а все его действия продиктованы только одним – желанием удовлетворить свои потребности, которые он может и не осознавать, но именно потребности стимулируют активность человека и подвигают его к действиям, иногда зачастую, необдуманно. Важно понимать, что даже злой умысел человека продиктован *его* личными потребностями: отомстить за нанесенную обиду или оскорбление, обидеть в ответ, чтобы получить моральную сатисфакцию (то есть ответить на зло злом), задеть самолюбие человека. Как утверждают мудрые люди, такие устремления питает гордыня, мешающая прежде всего самому её носителю;

3) *человек имеет право на свое поведение* (особенно важно это утверждение по отношению к *детям*, которые *имеют право на детское поведение* в соответствии со своим возрастом). Как известно, поведение человека формируется в детстве под влиянием разных воздействий со стороны других людей (причем зачастую деструктивных со всеми вытекающими из этого последствиями), и только по мере взросления человек обретает способность к самовоздействию, самовлиянию; способность управлять своим поведением, руководствуясь теми или иными ценностными ориентациями, образами, принципами и другими принятыми в качестве руководства к действию правилами.

Исходя из этого, и это третий шаг в работе над собой, необходимо учиться *прощать* – прощать всех и за все, потому нет такого человеческого действия, которое не мог бы совершить любой человек. Объем статьи не позволяет развернуть эту мысль, поэтому заострим внимание только на одном тезисе: человек существует в условиях абсолютной неопределенности, будущее ему априори неизвестно, поэтому все его рассуждения о своем поведении в той или иной возможной будущей ситуации – это его сугубо субъективное предположение. Таким образом, если я совершаю или не совершаю каких-либо действий в адрес другого че-

ловека, то для этого у меня есть какие-то *мои личные мотивы* (это могут быть мотивы как с положительной, так и с отрицательной направленностью). Как показывает наш многолетний педагогический и личный опыт, простить легко, *трудно захотеть простить*. Единственным мотивом к возникновению этого желания является установка человека на самосохранение, поэтому для прощения нужно использовать наработанные в опыте человечества приемы и средства, среди которых самым *главным* и наиболее эффективным является *слово* (различные соответствующие аффирмации, молитва, дневниковые размышления и разные другие простые и доступные вербальные средства).

И, наконец, четвертое действие – учиться *благодарить*, благодарить за то, что окружающие люди дают тебе для твоего возрастания, потому что познать и понять себя можно только на фоне других людей, только сравнивая себя с другими, оценивая себя в сравнении с другими. Таким образом, если человеку удастся относиться к другим людям как к своим учителям, которые дают ему жизнь для получения уроков, то это отношение и является гарантом самосохранения человека.

Изложенные постулаты составляют, согласно нашей концепции человека, основу педагогически целесообразной позиции учителя и позволяют сформулировать четыре воспитательных задачи, от решения которых зависит успех становления личности растущего человека. Первая задача – *учить детей видеть положительное в окружающем мире*, то есть учить замечать хорошее, фиксировать внимание на положительных моментах. Во-вторых, следует учить детей *извлекать уроки их всех происходящих с ними ситуаций*, убеждать их в том, что все, происходящее с любым человеком, и в том числе с каждым из них, дается ему для развития, помогает ему делать для себя важные для жизни выводы, чтобы становиться лучше, достойнее. В-третьих, важно *учить детей прощать*, так как умение прощать – это одно из важнейших условий сохранения отношений, потому что обида, которая предопределяет необходимость прощения, является достаточно серьезной причиной разрушения отношений между людьми. И, наконец, четвертая задача – *учить детей благодарить*, быть благодарными за все, что для них делается, учить принимать заботу других людей о себе как благодеяние, а не как норму.

Заключая, отметим, что педагоги и учащиеся, взрослые и дети – это два поколения, которые друг без друга существовать не могут. Перефразируя слова одной известной детской книжки, можно утверждать: взрослые без детей, как дети без взрослых.

УДК 796.015.682

Осауленко А. В.

Osaulenko A. V.

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург, Россия

The Ural State University of Railway Transport,

Yekaterinburg, Russia

newander2002@mail.ru

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ С

ПРИМЕНЕНИЕМ ТЕСТОВ ВФСК ГТО

ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS WITH THE APPLICATION OF

TESTS VFSK GTO