

ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНІКА УЧИТЕЛЯ

ПОНЯТТЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНІКИ

Поняття педагогічної техніки

Найголовнішим в діяльності педагога фундаментом роботи є направленість її діяльності та професіоналізм знань. Але чому А.С.Макаренко стверджував, що для нього, в його практиці, та і для інших педагогів «стали вирішальними такі «дрібниці»: як стояти, як сидіти, як встати зі стільця, із-за стола, як підвищити голос, посміхнутися, як подивитись. Не суперечить чи ця заява порозумінню по суті майстерства вчителя, не є чи вміння сказати «Іди сюди!» з багатьма відтінками вирішальною ознакою високої кваліфікації педагога? Замислимося. Насправді, Антон Семенович неодноразово робив акцент на необхідність для вчителя володіти прийомами організації власної поведінки і вплив на учня. Він ввів для позначення цього явища поняття «педагогічна техніка», яке може нагадувати педагогу про необхідність піклуватися не тільки про сутність нашої діяльності, а й про форму виявлення своїх намірів, свого духовного потенціалу. Адже «вихованець сприймає вашу душу та ваші думки не того, що знає, що у вас на душі робиться, а того, що бачить вас, слухає вас». Педагогічна техніка як сукупність професіональних вмінь робить з'єднання гармонічного об'єднання внутрішнього змісту діяльності учителя та зовнішнього вираження. І тоді майстерність педагога проявиться в синтезі духовної культури та педагогічно доцільної на вид виразності.

В практиці молодого вчителя настає година, яка найважливішим для нього є ці «дрібниці»: як висловити свою думку, щоб учні зрозуміли; як подивитися на уроці, щоб погляд вплинув на учня, та ще багато таких «як», від яких залежить взаєморозуміння в групі та авторитет педагога.

Візьмемо початок уроку. Чому воно може бути таким несхожим в різних вчителів, навіть якщо ці вчителі мають однакову освіту, позитивно відносяться до учнів?

Вся справа в техніці. Чи може організовано розпочатися навчальний процес, якщо вчитель не входить, а уривається в групу, не приділяючи уваги на те, що за ним цілий гурт учнів? З тими, хто за першою партою, а всі останні метушаться, риються в своїх сумках. Педагог не бачить безпорядку та не чує шуму, він в полоні своїх проблем, він не володіє технікою встановлення контакту. Налаштування на хвилину уроку відбувається довго.

Інший педагог старанно підготувався до уроку, але не в змозі його успішно начати із-за надмірного хвилювання, якого до того ж помітно дітям і викликає в них відчуття невпевненості, не професіональності поведінки вчителя.

Дослідники вказують на поточні помилки педагогічної техніки починаючих вчителів. Більше всього втрат у них від невміння щиро говорити з учнем, його батьками, подолати невпевненість. В створеннях про перші уроки практиканти пишуть про те, як хвилювались вони із-за недосконалості своєї відповіді, як проявляли надмірну суворість, боялися доброзичливого тону, говорили скоромовкою, переживали почуття страху, як метушилися біля дошки та надмірно жестикулювали або стояли окам'янівши і не знали, куди подіти руки. В осанці багатьох видна сутулість, опущена голова, невмілі рухи рук, котрі вертять різні предмети. Найбільший недолік голосу – монотонність, безбарвність речі, недолік навички виразного читання. Багато індивідуальних недоліків в речі – нечітка дикція, невміння знайти оптимальний варіант звуку. Всі ці недоліки заважають педагогу ефективно взаємодіяти з учнями та разом з цим свідчити про необхідність удосконалювати техніку.

ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНІКА – це вміння використовувати власний психофізичний апарат як інструмент виховного впливу. Це – володіння комплексом прийомів, котрі дають вчителю можливість глибше, яскравіше, талановитіше виявити свою позицію та досягнути успіхів в виховній в роботі.

Поняття “*педагогічна техніка*” містить дві групи складаючих її частини. Перша група пов’язана з вмінням педагога керувати своєю поведінкою: техніка володіння своїм організмом (мімікою, пантомімікою); управління емоціями, розташуванням духу для зняття зайвої психічної напруги, пробудження творчого

самопочуття; оволодіння вмінням соціальної перцепції (техніка управління вмінням, уявою), технікою відповіді (керування диханням, дикцією, голосністю, темпом відповіді). Друга група пов'язана з вмінням впливати на особу та колектив: техніка організації контакту, управління педагогічним спілкуванням; техніка навчанням та ін.

Складові першої та другої груп педагогічної техніки направлені або на організацію внутрішнього самопочуття педагога, або на вміння це самопочуття адекватно впливати зовні. Тому ми, слід за театральною педагогією, умовно будемо поділяти педагогічну техніку на внутрішню та зовнішню відповідно цілі її використання.

Внутрішня техніка – створення внутрішнього хвилювання особи, психологічне настроювання вчителя на майбутню діяльність через вплив на розум, волю та почуття.

Зовнішня техніка – утілення внутрішнього хвилювання вчителя в його тілесній природі: міміці, голосі, відповіді, рухах, пластиці.

Розглянемо, як вчитель може навчитися керувати собою, яка внутрішня та зовнішня техніка допомагає йому в цьому.

Внутрішня техніка вчителя

Самопочуття педагога не являється особистою справою, так як розташування духу його відображається і на учнях, і на колегах, і на батьках учнів. Кожне слово вчителя не тільки несе інформацію, а й передає відношення до неї. Оцінка учню за відповідь – це і проявлення того, як сприймає його працю педагог, який впливає на відношення в групі, створює відповідну атмосферу в навчанні. Достигнути оптимального внутрішнього стану в педагогічній діяльності важко, так як сама вона емоційно напружена, “це праця серця та нервів”, це буквально щоденна та щогодинна затрата великих душевних сил. Наша праця – це щогодинні зміни ситуацій, котрі викликають то посилене збудження, то гальмування. Вчитель повинен вміти зберігати працездатність, володіти ситуаціями забезпечення успіхів в діяльності та збереженні свого здоров'я.

Для цього важливо працювати над виробкою такого синтезу якості та властивість особи, які дадуть можливість впевненості, без зайвої емоційної напруги здійснювати свою професійну діяльність:

- педагогічного оптимізму;
- впевненості в собі як вчителя, відсутність страху перед дітьми;
- вміння володіти собою, відсутність емоційної напруги;
- наявність вольових якостей (цілеспрямованості, самовладання, рішучість).

Всі ці якості характеризують психологічну стійкість в професійній діяльності. В основі її – позитивне емоційне відношення до себе, учнів, праці. Саме позитивні емоції активують та надихають вчителя, надають йому впевненості, наповнюють його почуттям радості, позитивно впливають на відношення з дітьми, батьками, колегами. Негативні емоції гальмують активність, дезорганізують поведінку та діяльність, викликають тривогу, страх, підозру. А.С.Макаренко вважав, що в дитячому колективі може бути “постійна бадьорість, ніяких похмурих облич, ніяких кислих виражень, постійна готовність діяти, радужне розташування духу, мажорне, веселе, бадьоре розміщення духу”. Мажорний тон колективу допомагає успішному просуванню до цілі, подолання труднощів. Цікавий досвід створення мажорної атмосфери в навчальному закладі приводить Ш.А.Амонашвілі, розказуючи про вчительку третього класу Мзії Чконія. За час письмових робіт на уроках математики та рідної мови за згодою дітей вона вмикає магнітофон з мажорною музикою, яка лунає тихо, приглушено. Вчителька стверджує, що під музику діти працюють успішно. Так, підкреслює, вона, на уроках з ввімкненим магнітофоном кожен учень рішає на два-три прикладу більше, ніж без музики.

Джерело такої атмосфери зацікавленого життя колективу – педагог, який, по словам А.С.Макаренка, повинен бути “таким же щ радісним, як колектив”. Він створює атмосферу дружності, доброзичливості. Що для цього потрібно? Захоплюватися працею та приховувати негативні емоції, не дозволяти собі перебільшувати чужі недоліки, гіперболізувати “ненормальні дитячі наміри та дії”.

Хлопчина спускається по перилам майже в обійми вчителя. Задоволення від спуску зразу зникає, і він опускає очі... Педагог, не вимовляючи ні слова, просто подивився серйозно. Вчитель роздає щоденники та скаржиться: “Рука втомилася писати зауваження”.

А зауваження у всіх одне: “Заповняй щоденник охайно!”. Що це: прагнення до позитивного контакту? Вряд чи. Краще було б на перший раз навчить, як робити це якісно.

Вчителю потрібно вміти грати, причому не тільки зовні. Доброзичливе вираження обличчя потрібне не тільки для того, щоб настроїтися на мажор, але й для того, щоб пробудити центри позитивних емоцій і створити хороше розташування духу. При такій грі прийоми поведінки закріплюються і характер постійно змінюється. Тому не треба ходити з похмурим, нудьгуючим виглядом навіть тоді, коли поганий у вас настрій. Вчитель з щирою радужною усмішкою і сам становиться життєрадісним. Якщо ж погане розміщення духу не відступає, слід примусити себе посміхнутися, удержати декілька хвилин усмішки і подумати про щось приємне. Поганий настрій розпочне “розмиватися”. Ви заспокоїтеся, і до вас може вернутися притаманний вам оптимізм.

«ЯКЩО МИ ЗОВНІ НЕ ПРОЯВЛЯЄМО ЕМОЦІЙ, ЦЕ НЕ ВИКЛЮЧАЄ ЇХНЬОГО НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ».

На ґрунті постійних негативних реакцій розвиваються різні хвороби. Для їх профілактики потрібні не просто стриманість, уникнення ситуацій, які викликають позитивний стан, а і розрядка від негативних емоцій за допомогою створення осередку захисного збудження, яким можуть бути музика, спілкування з природою, працетерапія, читання книг (бібліотерапія), гумор. Тут допоможе розумне захоплення спортом, що дає “м’язову радість”.

Можна порекомендувати список музичних творів, звучання яких діє заспокійливо. (П.І.Чайковський, “Пісня без слів”; В.А.Моцарт, “Нічна серенада”, друга частина для струнного оркестру і ін.). Тим не менше сприйняття музики – індивідуально, і кожний вибирає для цього свої улюблені твори. Музико терапія використовується для лікування та створення гарного настрою здавна. Вона передбачає наявність у вчителя фонотеки, вміння грати на музикальних інструментах. До того ж важливо не рівень музикальних здібностей, а і ступінь задоволення, яке отримує людина від цих занять. В чому суть такого прийому? Занувившись в царство мистецтва, ми отримуємо позитивні емоції, дія яких стримує негативне сприйняття і сприяє врівноваженості емоційного стану.

Цей самий механізм покладений і в основі бібліотерапії, яка дозволяє заспокоїтися, настроїтися на філософські роздуми або, навпаки, пробудити потребу активно діяти. Читаючи, людина не помітивши для себе захоплюється світом, який створив письменник, ставши як би співучасником подій. Він і радується, і думає, і хвилюється разом з героями твору, забувши власні негоди.

Можна користуватися і працетерапією, і танцювальною терапією. Всі ці засоби впливу зв'язані з включенням в ту діяльність, яка дає задоволення. Вони важливі тому, що дають можливість не тільки зняти напругу, оптимізувати розміщення духу, але і залучати учнів до духовних цінностей, близьких вчителю, навчаючи їх керуватися тими ж засобами. Гумор, який так цінують учні в спілкуванні з вчителем, також позитивно впливає на емоційну сферу. Кожний вчитель може згадати, як в тяжкій ситуації йому вдалося безболісно відновити робочу атмосферу гостро розумним зауваженням, потребам, висловивши в гумористичному тоні. Ось вчитель попереджає: “Діти, я встала сьогодні не стієї ноги, тому сідайте тихо, а то я можу розгніватися”. Другий вчитель зробив зауваження учню, який любив сидіти на стільцю, нахиливши його так, щоб він опирався лише на задні ніжки. Учень не прореагував, і вчитель відчув, як почала наростати напруга. Замість того щоб дати волю незадоволенню, він спокійно сказав: “Будь ласка, відпусти на підлогу всі свої шість ніг”.

До факторів, які сприяють підтримці бадьорого стану вчителя, належать і увага до естетики одягу, яка, на думку А.С.Макаренка, є елементом педагогічного артистизму, гра, яка забезпечує внутрішню зібраність і духовну мобілізацію.

Таким чином, нормальний тон вчителя повинен бути мажорним, потрібно досягнути внутрішнього спокою, впевненості в своїх силах, силах колективу. При цьому слід прислухатися до застереження А.С.Макаренка: “Він (тон) ні в якому разі не повинен носити піднятого характеру, постійної бурності, істеричної напруги, яка завжди неприємно б'є в очі, і яка погрожує при першій невдачі зірватися та перейти в розчарування”.

Таким чином, першим кроком до регуляції самопочуття є вплив на емоційну сферу, прагнення притримуватися мажорного тону, виховуючи в собі доброзичливість та оптимізм; придбання “м'язової радості” в фізичних діях;

створення зон захисного збудження (бібліотерапія, музико терапія та ін.), здібність грати.

Вплив на емоційну сферу – процес складний, не завжди вчитель здатний досягнути рівноваги, прагнучи пробудити позитивні реакції. Для регуляції самопочуття слід звернутися і до інтелектуальної (розвиток саногенного мислення), і до вольової сферам.

Які дороги вольового впливу? Це перш за все, звернення до власного почуття боргу в зв'язку з усвідомленням соціальної ролі професії, цінностними установками. Механізм впливу: здержування власних дій, які не співпадають з переконаннями, поверх задачами; пробудження активності в направленні досягнень вибраної цілі життя і діяльності. Формула вчителя: “Мені потрібно це зробити, так як моє призначення...” Цей спосіб саморегуляції дуже важкий, оскільки пов'язаний з вихованням спрямованості в цілому, установок, але і надійний, так як сформовані переконання не дають вчителю відійти від цілі. В критичних ситуаціях такий вчитель завжди зможе сказати собі, удержуючись від запальності: “Я не можу собі дозволити...”

Другий шлях вольового впливу на самопочуття непрямий. Він перебуває в контролі власного фізичного стану. Глибину емоційних переживань ми змінюємо, впливаючи на їх внутрішні проявлення. Кожний з нас може контролювати м'язову напругу, темп рухів, мову, дихання, а їх переміна автоматично впливає на психічний стан.

Які існують конкретні прийоми?

Перш за все, регуляція м'язової напруги. Для активізації емоційного стану напружуємо групу м'язів, наприклад, правою рукою, даючи собі команду бути сильним, енергійним, або, навпаки, розслаблюємо м'язи, добавляючи уяву про тяжкість та тепло в руці. Фізична дія плюс уява опосередковано впливає на емоційні реакції. Потрібно лише знати, яка група м'язів відповідає точним емоційним реакціям. При емоціях страху, наприклад, більш всього напружуються артикуляційні та потиличні м'язи, на розслаблення яких і слід звернути увагу, відчувши такий стан.

Оскільки з емоційним станом пов'язане і дихання, то шляхом його контролю і регуляції можна добитися саморегуляції настрою.

Поспостерігаємо, як змінюється дихання людини в різних емоційних станах: рівне дихання в сні; глибоке у того, хто замислився; прискорене у хвилюючого; “роздуті ніздрі” у людини в гніві. Контроль дихання, зниження його темпу, збільшення глибини дадуть можливість зменшити хвилювання. Тому вчителю рекомендують перебороти не виробниче збудження в началі уроку за допомогою простого способу: подивитися на клас, тричі глибоко вдихнути та видихнути, привітливо посміхнутися, а потім поздоровкатися.

Реакції такого типу називаються психосоматичними. Вони діють як рефлекси, тобто визначають обов’язкові, запрограмовані зміни. Це пояснюється тісним зв’язком фізичного і психологічного стану. Впливаючи на фізичний стан, ми викликаємо відповідні емоційні реакції.

Механізм управління психосоматичними реакціями покладений в основу таких прийомів, як зміна темпу мови та рухів. Хочете на уроці заспокоїтися, позбутися від хвилювання – почніть повільно ходити по класу, пояснюйте в повільному, рівномірному темпі. Через декілька хвилин механізм саморегуляції організму, який залежить лише від вашого вольового зусилля, спрацює.

Крім вказаних способів управління психічним станом через вплив на емоційну та вольову сферу, дуже важливо користуватися самонавіанням як комплексною системою саморегуляції, котра “задіє” емоції, волю та свідомість людини. Достигають його за допомогою аутогенного тренування, котре перебуває в виконанні спеціальних вправ, направлених на формування у людини звичок свідомого впливу на різні функції організму – самонавіання.

Оскільки нав’язання краще всього здійснювати на фоні загального м’язового розслаблення та психічного спокою, аутотренінг звичайно складається з двох етапів: розслаблення (входження в стан релаксації) і самонавіання (вплив на визначені установки за допомогою спеціальних формул). Аутогенне тренування складає декілька прийомів, які використовуються в певній послідовності. Розглянемо, як досягти розслаблення, *релаксацію*.

Перший крок – вибір зручного положення: закрити очі та сконцентруватися на своєму емоційному стані, осо знаючи усвідомлюючи його (“Я схвилюваний, мені потрібно заспокоїтися”).

Другий крок – сконцентруватися на обличчі, прийняти спокій, розслаблене вираження і направити думки на що-небудь приємне. Це дасть можливість заспокійливо вплинути на емоційні центри, а переключення думок на інше – поглибить стан спокою. Таким чином вдасться запросити гостроту негативних переживань.

Третій крок – підсилення стану спокою шляхом мислячого самомасажу шкіри обличчя і кісток рук. Внаслідок такого самомасажу лоба, носа, щік, губ, підборіддя зменшується збудження, емоційна напруга спадає. Підсилюється цей стан і по елементним масажем кісток рук. Механізм психосоматичної реакції, на якому ґрунтується вправа, пов'язаний з тим, що більша частина нервових клітин рухомих зон кори головного мозку регулює активність обличчя та рук. Якщо їх розслабити, активність їх зменшиться, що буде робити дію прискорення всього тіла.

Четвертий крок – розслаблення язика та гортані. Це необхідно для того, щоб перервати думки про ситуації, яка травмує, послабити збудження внутрішньої мови.

П'ятий крок – регуляція дихання. Дихати слід так, нібито ви спите.

Потрібно слідити, щоб розслаблення супроводжувалось відчуттям задоволення, яке дасть можливість зрушити маятник коливань емоцій від нуля до відчування позитивного емоційного хвилювання.

Саме на основі набутого стану розслаблення можна формувати в собі спеціальні емоційні реакції, передусім такі, як стійкий оптимізм та життєрадісність. Для цього вчитель корисне навчання цікавості, терпимості до дітей.

Наприклад:

1. Дитячі жарти мене не дратують, а розважають. (Відчуйте це). Я легко гащу в собі відчуття нервовості і злості, коли хто-то з дітей веде себе не так, як мені би хотілось. Мені приємні діти навіть тоді, коли вони шумлять та не слухаються. (Відчуйте це).
2. Мені подобається спілкуватися з батьками. Подобається допомагати їм в вихованні дітей. Я відчуваю, що моя професійна майстерність їм допомагає, і мені від цього становиться приємно...

Молодому вчителю, який готується до уроку та відчуває невпевненість, страх перед дітьми, бажано провести сеанс самонавіяння, промовивши, наприклад, таку формулу: “Я спокійний. Я впевнено проводжу урок. Діти слухають мене. Я почуваю себе вільно, я розкутий. Я добре підготовлений до уроку. Урок цікавий. Дітей всіх знаю і бачу. Дітям цікаво зі мною. Я впевнений, маю багато сил. Я добре володію собою. Розміщення духу бадьоре, хороше. Вчити цікаво. Учні поважають мене, слухають та виконують мої вимоги. Мені подобається працювати на уроці. Я-учитель”.

Для успішного самонавіяння потрібні систематична робота, тренування психофізичного апарату, який поступово стане слухняним знаряддям в педагогічній діяльності.

Як бачимо, у всіх вказаних прийомах саморегуляції психічного стану основою внутрішньої техніки педагога є увага і уява. Дякуючи здібностям перемикає увагу, зосереджувати її на емоційно притягуючих об'єктах, на виразних фізичних діях, ми регулюємо наш психічний стан. А здатність яскраво уявляти, бачити внутрішнім зором ті картини, які ми хочемо нав'язати собі, дає можливість викликати майже ті емоції, які пов'язані з заданими образами. Недостатньо розвинута увага та уява – нерідко причина невміння керувати собою, своїм станом. Визначними прийомами удосконалення цих психічних процесів можна навчитися, ознайомившись з системою вправ театральної педагогіки.

Професійна діяльність педагога може привести його до душевних втрат через надмірні психічні навантаження. Їх можна зменшити власними зусиллями. Вчителю потрібно піклуватися про здоров'я, про свою нервову систему, як піклується співак про свій голос, а піаніст – про руки. Потрібно лише мати установку на самовдосконалення, віру в можливість реалізації свого задуму та бажання отримувати задоволення від праці.

Таким чином, керувати своїм психічним станом можна. Для цього вчитель має можливість скористуватися рекомендованим арсеналом засобів розвитку внутрішньої техніки.

ЗОВНІШНЯ ТЕХНІКА ВЧИТЕЛЯ

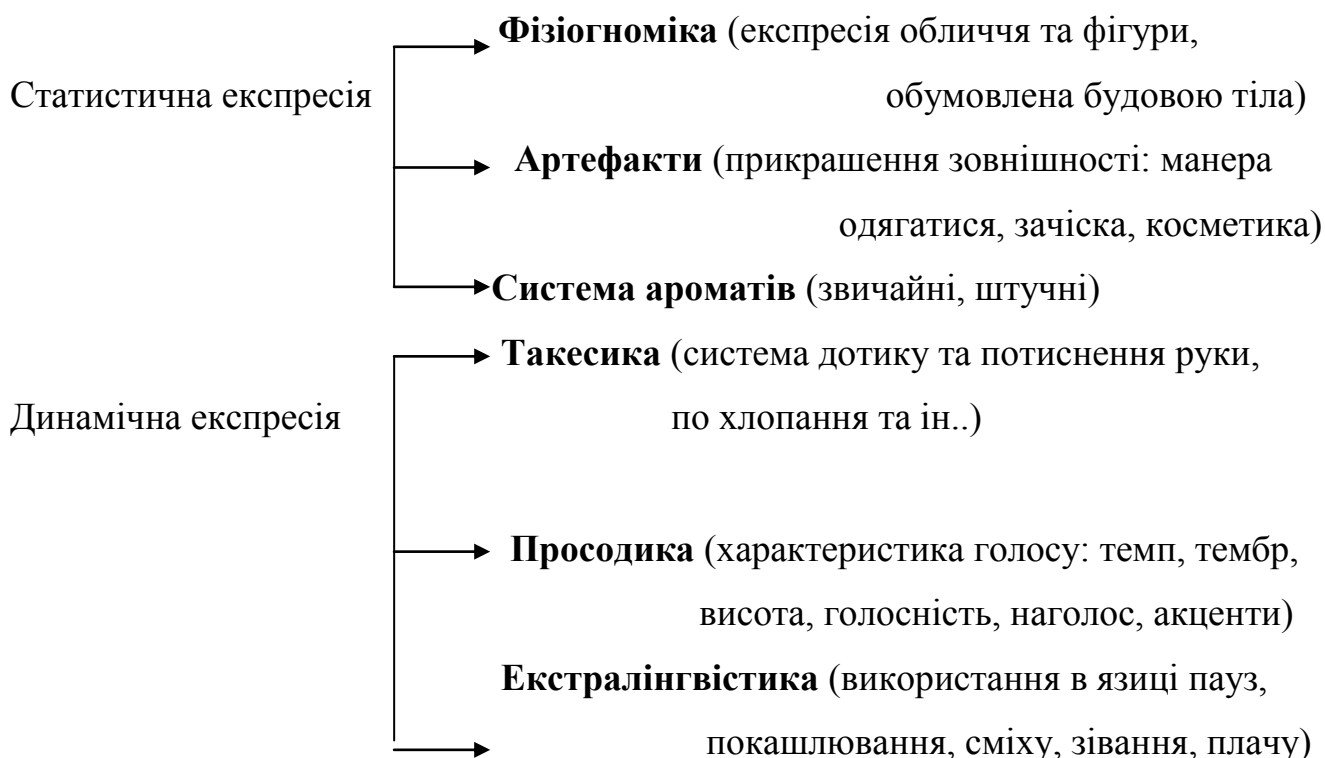
Важлива передпоилка творчого процесу – гармонічне єднання внутрішнього змісту діяльності та зовнішнього його виявлення. Педагогу слід навчитися адекватно та емоційно виразно виражати своє внутрішній стан, думки та почуття.

Елементами зовнішньої техніки вчителя є вербальні (язикові) і невербальні засоби. Саме через них педагог проявляє свої наміри, саме їх «читають» і розуміють учні. Про слово як виразник думки буде йти мова в слідуючих розділах. Розглянемо послідовно невербальні засоби.

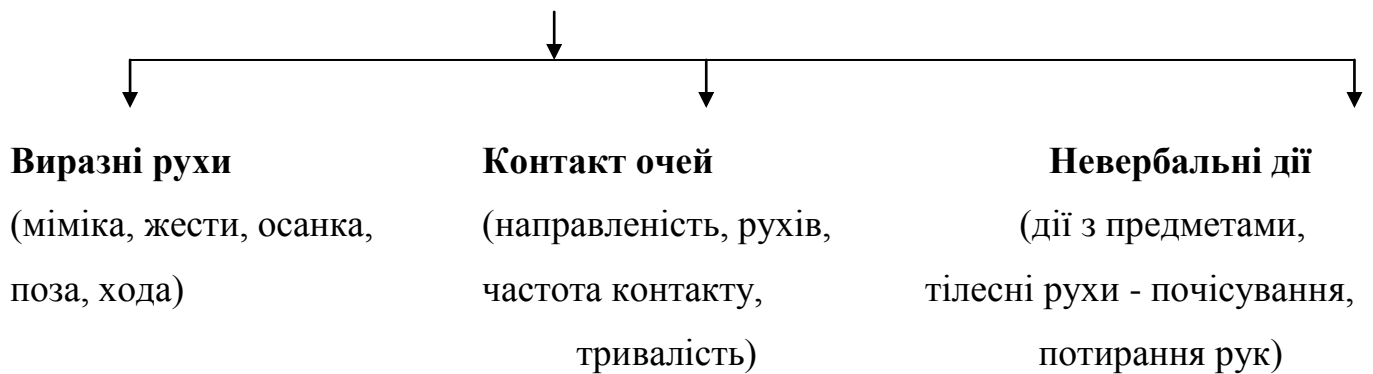
Скористаємося схемою О.Кузнецової. Ця схема свідчить про широку палітру засобів вираження людиною свого відношення, і вчитель повинен працювати над розширенням і удосконаленням репертуару впливу невербальними засобами. Звісно, не всі вони рівнозначні, тим не менш, кожний з них «рахується» вихованцями, зусиллями або нейтралізувати враження від слів педагога.

Дослідження свідчать, що невербальні засоби, в дійсності жестів, можуть мати велику вагу в спілкуванні, чим слово. Так, коли ми говоримо: «Ти красивий хлопчик» і одночасно супроводжуємо висловлюванням жестів негативної оцінки (кивком голови), то 85% людей сприймуть цю інформацію по смислу жесту, а не слова.

I. Мова тіла: СТАТИСТИЧНА ТА ДИНАМІЧНА ЕКСПРЕСІЯ



Кінесика (комунікативно-значимі рухи)



II. Міжособовий простір (проксемика): дистанція, взаємне розміщення під час спілкування.

III. Тимчасові характеристики спілкування: час спілкування, запізнення, затримка дій.

Таким чином, до внутрішньої техніки вчитель повинен бути дуже уважним. Розглянемо деякі з її елементів. Маємо на увазі внутрішні особливості та способи вираження свого «Я» (одержання – ріст, комплекція, форма носа, розріз очей та ін..; сформовані – зачіска, хода, осанка, міміка, дикція, одяг та ін..).

Внутрішній вигляд педагога повинен бути ексцентрично виразним.

Недопустимо недбале відношення до своєї зовнішності, але не приємно і надмірна увага до неї. Головна вимога до одягу вчителя – скромність і елегантність. Вітіювата зачіска, незвичайний фасон плаття і часті зміни кольору волосся відвертають увагу учнів.

...Молода вчителька англійської мови прийшла на урок з великим ярким кулоном. На її запитання діти чомусь відповідали недоречно, перешіптуючись. На перерві хлопчик запитав, правда чи, що в Англії всі таке носять. Здається, не зміст уроку, а прикрашення вчительки стало предметом думок учнів.

Однак вчитель повинен слідкувати за модою, його вигляд повинен викликати позитивне відношення учнів, хоча першим приносить моду в навчальний заклад і цим притягувати загальну увагу не слід.

І зачіска, і одяг, і прикраси завжди повинні бути підкорені рішенням педагогічної задачі – ефективній взаємодії заради формування особи вихованця. І в прикрасах, і в косметиці – в усьому вчитель повинен дотримуватися почуття міри і розуміти ситуацію. Естетична виразність виражається в привітності, доброзичливості особи, в зібраності, стриманості рухів, в скупому, виправданому жесті, в осанці та ході. Недопустимі для педагога кривляння, метушіння, фальшивість жестів, в'ялість. Навіть в тому, як він зайде в кабінет, подивиться, проявить вплив на дитину. В рухах, жестах, погляді діти повинні відчувати зтриману силу, повну впевненість в собі і доброзичливе відношення.

Пантоміміка – це виразні рухи всього тіла або окремої його частини, пластика тіла. Вона допомагає виділити в зовнішності головне, малює образ. Зверніть увагу на вчителя, який натхненно пояснює урок. Як органічно злиті у нього рухи голови, шиї, рук!

Красива, виразна осанка вихователя передає внутрішню достоїнність. Прямий крок, зібраність свідчить про впевненість педагога в своїх силах, разом з тим сутулість, опущена голова, в'ялість рук – про внутрішню слабкість людини, його непевність в собі.

Люди рідко мають красиву осанку від природи, майже завжди вона – результат спеціальних вправ і сформованої зачіски.

Вчитель повинен виробити манеру правильно стояти перед учнями на уроці (ноги на ширині 12-15см, одна нога трохи висунута вперед). Всі рухи та пози повинні бути позначені витонченістю та простотою. Естетика пози не припускає поганих звичок: похитувань назад, топтань, манери триматися за спинку стільця, крутити в руках сторонній предмет, почісувати голову, потирати ніс, держати за вухо.

Слід звернути увагу на ходу, адже вона також несе інформацію про стан людини, її здоров'я, настрій. Ми легко розрізняємо ходу людини молодого та похилого віку. По ході інколи можна навіть зрозуміти спеціальність. Прикро, коли молодий вчитель ступає, як стара хлипка людина, а симпатична крихка вчителька – як солдат. Дисгармонія відчувається і сприймається не в користь педагога. К.С.Станіславський декілька сторінок своєї книги «Робота актора над собою» присвятив рекомендаціям, як виробити «літаючу» ходу, красиву осанку.

Жест педагога повинен бути органічним і стриманим, без різких широких змахів і гострих кутів. Перевага віддається круглій та скупій жестикуляції. Слід звернути увагу на такі поради: близько 90% жестів слід робити вище пояса, так як жести, зроблені руками нижче пояса, нерідко мають значення невпевненості, невдач. Лікті не повинні держатися близько, чим 3 см. від корпусу. Мала відстань буде символізувати нікчемність і слабкість авторитету.

Розрізняють жести описані та психологічні. Описані жести (показ розміру, форми, швидкості) ілюструють хід думок. Вони рідко потрібні, але застосовуються часто. Значно більше важливі психологічні жести, які виражають почуття. Наприклад, кажучи «будь ласка», ми піднімаємо кість руки на рівень грудей долонею доверху, трохи відводячи її від себе. На здивування вказують розведені в сторони руки, на застереження – прижятий до губ палець руки.

Основні вимоги до жестів: непримушеність, стриманість, доцільність. Слід враховувати, що жести, як і інші рухи корпусу, частіше всього випереджують хід висловленої думки, а не йдуть за нею.

Виробка правильної осанки допомагає заняття спортом, спеціальні прийоми: уявити себе стоячим на вшпінках, постояти біля стіни та ін.. Дуже важливо тут самоконтроль вчителя, вміння поглянути на себе зі сторони, досягнутий чи п'ятий рівень мобілізації (підтягнутий живіт, приємно напружена спина, активний погляд).

Для того щоб спілкування було активним, слід мати округлу позу: стояти обличчям до кабінету, не схрещувати рук, зменшити дистанцію, яка створює ефект довіри. Рекомендуються рухи вперед і назад по кабінету, а не в сторони. Крок вперед підсилює значимість повідомлення, оказує допомогу зосередження уваги аудиторії. Відступаючи назад, мовець як би дає можливість слухачам відпочити.

Міміка – виразні рухи м'язів обличчя. Нерідко вираження обличчя та погляд впливають на учнів сильніше, ніж слова. Діти «читають» з обличчя вчителя, вгадуючи його відношення, настрої, при цьому обличчя повинно не тільки виражати, але й приховувати клас тягара домашніх клопотів, неладів. Слід показати обличчям та жестами те, що стосується діла, допомагає виконанню навчально-виховних задач.

Широкий діапазон почуттів виражає усмішка, яка свідчить про духовне здоров'я та моральну силу особи. Важливі виразники почуттів – брови та очі.

Підняті брови вказують на здивування, зрушені – зосередженість, нерушимі – спокій, байдужість, в русі – зацікавлення. Розглянемо описання мімічних реакцій (схему2).

Для розвитку орієнтації в усвідомленні власної поведінки та поведінки учнів корисне ознайомлення з еталонами, описаними в роботах психологів.

Еталон поведінки в стані радості: усмішка, очі сяють, черезмірна жестикуляція, багатослівність, бажання допомогти іншому. Еталон поведінки в стані страху: очі розширені, поза застигнута, брови підняті, голос тремтить, обличчя скривлене, погляд «бігаючий», рухи різкі.

Самими виразними на обличчі людини являються очі. «Пусті очі – дзеркало пустої душі». (К.С.Станіславський). Вчителю слід уважно вивчити можливості свого обличчя, виробити вміння користуватися виразними поглядами, уникати через мірної динамічності м'язів обличчя та очей («бігаючи очі»), а також безжиттєвої статичності («кам'яне обличчя»).

Частини та елементи обличчя	Мімічні признаки емоційних станів					
	гнів	презирство	страждання	страх	задоволення	радість
Положення рота	відкритий	закритий		відкритий		закритий
Губи	кути опущені			кути підняті		
Очі	розкриті або прищурені	звужені		широко розкриті		прищурені або розкриті
Яскравість очей	блищать	тьмяні		блиск не виражений		блищать
Положення брів	звинуті до перенісся			підняті до верху		
Кути брів	зовнішні кути підняті доверху			внутрішні кути підняті доверху		
Лоб	вертикальні зморшки на лобі та переніссі			горизонтальні зморшки на лобі		
Рухомість обличчя	динамічне		застигнуте		динамічне	

Погляд учителя повинен бути зверненим до дітей, створюючи візуальний контакт.

Контакт очей (візуальний контакт) – погляд співрозмовників, зафіксований один на одного, що означає зацікавленість партнером і сконцентрованість на тому, про що він говорить. Вчені вияснили, що, розмовляючи, люди дивляться один на одного в середньому 35-50% часу, на протязі якого проходить розмова.

Погляд звичайно направлений на очі співрозмовника і задержується на них 5-7 секунд. Останній час той, хто розмовляє, і той, хто слухає, дивляться хто куди. На співрозмовника частіше дивляться тоді, коли слухають, а не тоді, коли говорять. Люди дивляться один на одного переважно для того, щоб побачити реакцію на свої слова: зрозуміли чи, погоджуються чи? Довготривалий погляд мовця, направлений на співрозмовника, підтверджує сказане. Лише в деяких випадках, коли мова йде про надто особливі справи, недоцільно дивитися прямо на того, хто говорить.

Разом з тим візуальний контакт виконує в відношеннях з дітьми ще і таку важливу функцію, як емоційне харчування. Відкритий, звичайний доброзичливий погляд прямо в очі дитини важливий не тільки для встановлення взаємодії, а й для задоволення її емоційних потреб. Погляд передає дітям наші почуття. Дитина найбільш уважна, коли ми дивимося їй прямо в очі, і більше всього запам'ятовує саме те, що сказано в такі хвилини. Психологи помітили, що частіше, на жаль, дорослі дивляться дітям прямо в очі в ті хвилини, коли повчають, докоряють, кричать. Це провокує появлення тривоги, невпевненості в собі, гальмує особливий розвиток.

Запам'ятайте: візуальний контакт з учнями повинен бути постійним. І більш всього він потрібний для того, щоб учні відчували доброзичливе відношення, підтримку, любов.

Слід звернути увагу молодого вчителя на обставини, про які писав Росс Кемпбелл: з дітьми, які не дивляться на співрозмовника, які, кинувши погляд, зараз опускають очі або відвертаються, важко спілкуватися; такі діти неавторитетні, не викликають симпатій, при цьому їх уникають, що усугубляє в них відчуття самотності. І в навчанні, і в поза навчальний час дітям потрібен не тільки суровий контроль, але й лагідний погляд дорослого, його підбадьорення дотиком, який усуває тривогу, страх і виховує впевненість в собі, в своїх силах. Не спілкуватися з стінами, вікнами, стелею. Прагнути тримати в полі зору всіх учнів. Візуальний контакт – це техніка, яку потрібно усвідомлено розвивати.

Міжособовий простір (дистанція спілкування) – відстань між спілкуючи ми, характерна взаємодією. Дистанцію до 45см прийнято рахувати інтимною, 45см – 1м 20см – персональною, 1м 20см – 4м – соціальною, 4-7 м – публічною.

Велику відстань не дає можливість чітко сприймати міміку, ще більше (12м) – жести та рухи корпусу. Це призводить до появи бар'єрів в спілкуванні. Зміни дистанції – прийом приваблення уваги під час уроку. Скорочення дистанції підсилює вплив.

Під час спілкування важливо врахувати і розташування співрозмовників. Якщо спілкуються суперники, вони сидять один напроти одного; якщо це звичайна бесіда, а в особливості випадкова – навкосо за столом, якщо друзі – рядом.

Ми розглянемо лише декілька засобів невербальної комунікації, які дають вчителю можливість ефективно рішення педагогічні задачі. Внаслідок неувважності до володіння цими засобами в учнів появляється байдужість по відношенню до вчителя, його знанням.

Вчитель заходить в кабінет, не дивлячись на учнів, сухо вітається, називає тему та розпочинає розповідь. Зміст уроку – життєвий та творчий шлях Г.С.Сковороди. Матеріалом володіє добре, в конспект не заглядає, крім того очі його пусті, погляд направлений в вікно, на стелю; він боїться дитячих очей. Руки стискають спинку стільця, в осанці невпевненість, голос монотонний. Як примусити учнів слухати такого вчителя? Звісно, задоволення від такого уроку немає ані в вчителя, ані в учнів.

Як саме досягнути *внутрішньої виразності*? Існують такі напрямки:

- 1) навчитися диференціювати і адекватно інтерпретувати невербальну поведінку інших людей, розвивати вміння «читати обличчя», розуміти мову тіла, часу, простору в спілкуванні;
- 2) прагнути розширити особливий діапазон різних засобів шляхом тренувальних вправ (розвивання осанки, ходи, міміки, візуального контакту, організація простору) і самоконтроль зовнішньої техніки;
- 3) добитися того, щоб використання зовнішньої техніки проходило органічно з внутрішнім переживанням, як логічне продовження педагогічної задачі, думки та почуття вчителя. Історія театру знає різні шляхи досягнення зовнішньої виразності. В театрі ремесла користуються готовими трафаретами, штампами для умовного відтворення образів та жаги. В театрі показування викличуть теперішні переживання, але під час підготовки до дій, пошуку зовнішнього малюнка ролі, а на сцені роль можуть грати без великих душевних зусиль. І, в кінці кінців, в театрі переживань, який відстоював К.С.Станіславський,

підключаються не про відпрацювання масок, коли зовнішня техніка є «ефективна мова фасаду», а про природність, виразну самореалізацію особи в логіці життя образу. Таким чином, вчителю слід не приймати образи, а проявляти внутрішній зміст замислу педагогічної дії, знявши «м'язові затиски», скутість, щоб внутрішнє тепло думки та почуття благородно сяяли в його погляді, міміці, слові.

Досягнення виразності педагогічної техніки – лише одна з ступенів до педагогічної майстерності. Техніка без пізнання задач педагогічної дії, без розуміння мотивів діяльності учнів, істинної суті результатів взаємодії залишиться пустою формою, беззмістовним непрофесійним діянням. А в оволодінні її прийомами може здійснюватися в контексті підвищення загальної педагогічної культури вчителя.