

ПРАЦЮЄМО З ПЕДАГОГАМИ

Професійне життя вчителя обумовлюється трьома взаємозв'язаними чинниками: теорією, методикою і технікою, над якими необхідно постійно працювати. І якщо теорію опановують завдяки науковій і навчально-методичній літературі та відвідуванню лекцій, то вдосконалення методики викладання навчального предмета і педагогічної техніки відбувається з досвідом і потребує систематичної роботи над собою. Тож розглянемо одну з важливих складових професійної майстерності — педагогічну техніку



Світлана САФАРЯН,
доцент кафедри методики
мов та літератури
ІППО Київського університету
імені Бориса Грінченка,
канд. пед. наук

Оволодіваємо педагогічною технікою

Виразне мовлення вчителя, спрямоване на учнів, звернене до їхніх розуму та серця, свідчить про володіння ним технікою педагогічного спілкування. Утім, вітчизняний педагог Антон Макаренко твердив, що під час налагодження взаємодії з учнями важливого значення набувають і такі «дрібниці», як уміння стояти, сидіти, підвестися зі стільця чи з-за столу, усміхнутися, виразно подивитися. Наголошуючи на необхідності опанування педагогами засобами організації власної поведінки і впливу на учнів, він увів до наукового обігу поняття «педагогічна техніка».

Педагогічна техніка **передбачає володіння вчителем комплексом вербальних і невербальних прийомів**, що допомагають йому яскравіше проявити себе під час спілкування з учнями та досягти успіху в навчально-виховній діяльності.

Вирізняють внутрішню та зовнішню педагогічну техніку. Внутрішня педагогічна техніка забезпечує психологічне налаштування вчителя на майбутню діяльність шляхом впливу на власні волю, емоції, розум і почуття. Натомість зовнішня педагогічна техніка — це втілення самовідчуття, внутрішнього переживання особистості вчителя в тілесній природі: міміці, голосі, мовленні, рухах.

Внутрішня педагогічна техніка

Психологічне налаштування вчителя є надзвичайно важливим для ефективної реалізації навчально-виховного процесу, адже безпосередньо впливає на оточення: учнів, колег, батьків учнів. Досягнення оптимального внутрішнього стану вчителем ускладнює високий рівень емоційного напруження його діяльності.

Розглянемо детальніше **складові внутрішньої педагогічної техніки**, щоб з'ясувати, як учитель може керувати власним психологічним самопочуттям.

Ключові слова:

педагогічна техніка; внутрішня і зовнішня педагогічна техніка; засоби розвитку педагогічної техніки

Регуляція емоційної сфери

Щоб зберегти високу продуктивність праці, спроможність керувати учнівським колективом та володіти педагогічною ситуацією, учителю необхідно розвивати такі особистісні якості, як:

- педагогічний оптимізм;
- упевненість у власному професіоналізмі;
- уміння керувати власними емоціями;
- цілеспрямованість і рішучість.

Розвиток цих якостей забезпечить регуляцію емоційної сфери, зокрема психологічну стійкість учителя у професійній діяльності та **позитивне емоційне ставлення** до себе, учнів і педагогічної діяльності в цілому.

Тренування вольової сфери

Тренування вольової сфери **полягає в регулюванні** м'язового напруження, розслабленні відповідних груп м'язів, контролюванні дихання, дикції. Так, під час мовлення необхідно вміти змінювати його темп, тон та інтонацію, чому сприяє постійне тренування.

Тон спілкування

Підтриманню бадьорого емоційного стану вчителя сприяє тон спілкування з учнями. Тон спілкування вчителя **має бути мажорний**. Як зауважував Антот Макаренко, слід зважати, що піднесено бурхливий чи напружений тон завжди неприємно вражає слухачів і може розчарувати їх у мовці.

Самонавіювання

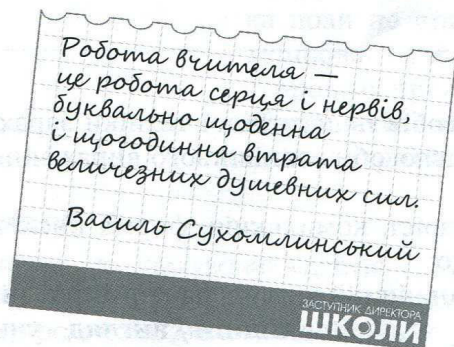
Активізацію як емоційної, так і вольової сфери особистості передбачає самонавіювання. Досягають самонавіювання завдяки аутогенному тренуванню, зокрема, виконанню спеціальних вправ, спрямованих на формування навичок **свідомого впливу на різні функції організму**.

Професійна діяльність учителя через надмірні психічні навантаження може погіршити духовний та психічний стан, відтак спричинити емоційне професійне вигорання. Мінімізувати ризик його появи або успішно подолати негативний психічний стан учитель може, доклавши певних зусиль. Для цього варто скористатися рекомендаціями щодо подолання професійного вигорання, наведені в *Додатку 1*. Дбати про своє психічне здоров'я, стан нервової системи вчитель має так само, як спі-

вак про свій голос, піаніст чи хірург — про свої руки. Головне, знати і бути впевненим у тому, що керувати психологічним самопочуттям цілком можливо.

Зовнішня педагогічна техніка

В організації творчого процесу педагогічного спілкування важливу роль відіграє поєднання внутрішнього змісту діяльності вчителя та його зовнішнього вияву, тобто знання засобів внутрішньої та зовнішньої педагогічної технік. **Складовими зовнішньої техніки** вчителя є невербальні і вербальні (мовні) засоби спілкування. Саме через них він проявляє свої наміри.



Рекомендації педагогам щодо подолання професійного вигорання

- Навчіться розуміти свої почуття. Усвідомлення того, що відбувається з вами в цей момент, уже є позитивним у ситуації стресу, навіть якщо у вас немає змоги поділитися з кимось своїми проблемами.
- Привчіть себе починати розмову про особисті невдачі та проблеми із розповіді про свої досягнення та успіхи. Це забезпечить вам внутрішню гармонію та рівновагу.
- Навчіться звертатися по допомогу. Правильно розподіливши обов'язки, ви зможете ефективно реалізовувати свої професійні навички та якості.
- Навчіться приймати допомогу, у жодному разі не відмовляйтеся від неї. Так ви зробіте приємність тим, хто запропонував вам допомогу.
- Займіть активну позицію — це один із дієвих способів подолання проблем. Не очікуйте, що сильне переживання, яке часто супроводжує професійне вигорання, мине самотійно.
- Виокремте у своєму розпорядку дня час для сну і відпочинку. Визначте максимальний проміжок для можливого скорочення робочого часу (дві години можна скоротити на 15 хв.). Зберіть «банк ідей» для проведення дозвілля, і коли виникатиме відчуття розгубленості, — переглядайте його.
- Сприймайте процес подолання професійного вигорання як своєрідний життєвий виклик, здатний зміцнити вас як особистість і професіонала. Пам'ятайте, що внутрішні ресурси є в кожного, відрізняються лише їх запаси. Тому уникайте порівняння своїх способів та швидкості виходу з кризи з такими самими показниками інших людей.
- Сміливо ставте перед собою складні завдання — так ви прискорите самовдосконалення.

Невербальні засоби

До невербальних засобів педагогічної техніки зараховують фізіологічні особливості та способи зовнішнього вираження вчителем власного Я, зокрема такі:

- *успадковані* — зріст, комплекція, форма носа, підборіддя, розріз очей тощо;
- *сформовані* — зовнішній вигляд, пантоміміка, міміка.

Пантоміміка — виражальні рухи всього тіла або окремих його частин

Зовнішній вигляд учителя завжди має бути виразним. Неприпустиме як недбале ставлення до свого вигляду (одягу, зачіски), так і надмірне захоплення ним. У всьому, що стосується зовнішності, учитель має дотримуватися почуття міри. Французький письменник Еміль Золя свого часу зазначив: «Хто сказав, що думаєш тільки мізками? — думаєш усім тілом». Тож для досягнення майстерної виразності у спілкуванні вчителю важливо навчитися «думати тілом», тобто **володіти пантомімікою**.

Міміка — виражальні рухи м'язів обличчя

Пантоміміка дає змогу визначити в зовнішності основне, довершити власний образ. Адже естетична виразність особистості виявляється як у привітності та доброзичливості, так і в зібраності, стриманості рухів, виправданих жестах, відповідній поставі.

Рекомендації педагогам щодо використання невербальних засобів взаємодії

- Застосовуйте під час уроку «відкриті» жести і пози, посміхайтесь.
- Стежте за тим, щоб ваші долоні були відкриті, не напружені.
- Віддавайте перевагу енергійним і помірним жестам.
- Зважте, що жести мають збігатися зі змістом і часом мовлення, а також відповідати смислу тієї фрази чи слова, які вони підсилюють.
- Пам'ятайте, що одноманітні жести вносять елемент монотонності та розпорошують увагу учнів.
- Для того щоб справити враження, переконати або довести щось, використовуйте жести, спрямовані від корпусу тіла — помах руки вбік, а також «рубані» жести: вони засвідчують впевненість у собі.
- Зосередьте увагу учасників спілкування на повідомленні, склавши долоні «пірамідкою».
- Уникайте надмірного жестикулювання.
- Застосовуйте жести вище рівня талії: у іншому разі жести сприйматимуть як прояв невпевненості та розгубленості.
- Очистіть простір від зайвих речей, що створюють бар'єри у спілкуванні: стіл, стілець тощо.

Учитель має виробити манеру правильно стояти — ноги на ширині 12–15 см, одна нога трохи висунута вперед. Уся постава, рухи мають вирізнятися витонченістю та простотою. Естетика пози не припускає поганих звичок: похитування вперед-назад, тупцювання на місці, тримання за спинку стільця, крутіння в руках сторонніх предметів, чухання голови, тертя вух, кінчика носа тощо. Жести вчителя мають бути органічними, невимушеними, доцільними і стриманими, плавними без різких широких вимахів. Неприпустимими є метушливість, кривляння, штучність жестів, млявість. Перевагу слід віддавати «округлій» і скупій жестикуляції.

Найліпше під час спілкування з аудиторією обрати відкриту позу: не схрещувати рук, стояти обличчям до учнів, зменшити дистанцію, що створює ефект довіри. Зазначимо, що крок уперед підсилює значущість повідомлення, відтак допомагає зосередити увагу учнів на ньому, (див. Додаток 2).

Часто вираз обличчя і погляд учителя впливають на учнів сильніше за слова. Саме тому вчителю слід навчитися керувати своєю мімікою. Учні «зчитують» з обличчя вчителя, здогадуються про його настрій, ставлення до них, тому обличчя має не лише вказувати, а й приховувати певні емоції та почуття, що не стосуються навчально-виховного процесу (негаразди в сім'ї, особисті клопоти). Широкий діапазон почуттів виражає усмішка, яка свідчить про духо-

Зверніть увагу!

Важливу роль під час спілкування відіграє міжособистісний простір, або дистанція спілкування, — відстань між учасниками діалогу. Відстань між особами, які спілкуються, до 45 см прийнято вважати інтимною, від 45 см до 1,5 м — персональною, 1,5–4 м — соціальною, 4–7 м — публічною. Відстань, довша 7 м, не дає змоги сприймати міміку, а довша 12 м, — міміку і жести. Зміна дистанції — дієвий прийом привернення уваги учнів, що підсилює мовлення вчителя

Часто вираз обличчя і погляд учителя впливають на учнів сильніше за слова. Саме тому вчителю слід навчитися керувати своєю мімікою. Учні «зчитують» з обличчя вчителя, здогадуються про його настрій, ставлення до них, тому обличчя має не лише вказувати, а й приховувати певні емоції та почуття, що не стосуються навчально-виховного процесу (негаразди в сім'ї, особисті клопоти). Широкий діапазон почуттів виражає усмішка, яка свідчить про духо-

 Вербальні (мовні)
 засоби

вне здоров'я і моральну силу особистості. Яскраво виражають почуття також брови: підняті вказують на подив, зсунуті — на зосередженість, нерухомі — на спокій, рухливі — на збудження.

Проте **найвиразнішим мімічним інструментом учителя є очі**. Для налагодження ефективного діалогу учителю необхідно навчитися завдяки виразному погляду звертатися до учнів і встановлювати візуальний контакт із ними. Такий погляд відіграє значущу функцію емоційного живлення. Учні найбільш уважні і найліпше запам'ятовують навчальний матеріал саме в той момент, коли вчитель дивиться їм у вічі.

Найважливішою складовою майстерності педагогічного спілкування є **мовлення вчителя**, тобто вербальні засоби зовнішньої педагогічної техніки. Це своєрідний інструмент професійної діяльності, за допомогою якого можна розв'язувати різні завдання: зробити складну тему уроку цікавою і легшою для сприймання, а процес її засвоєння привабливим; досягти порозуміння з учнями, сформулювати в них відчуття емоційної захищеності тощо.

Високі вимоги до мовлення вчителя зумовлені насамперед його **функціями в педагогічній діяльності**, основними з яких є такі:

- *комунікативна* — установлення і регуляція відносин між учителем та учнями, реалізація гуманістичної спрямованості педагогічної діяльності;
- *психологічна* — створення умов для забезпечення психологічної свободи учнів, прояву їх індивідуальності, зняття соціальних затисків;
- *пізнавальна* — забезпечення повноцінного сприйняття навчальної інформації учнями, формування в них особистісного, емоційно-ціннісного ставлення до навчання та здобутих знань;
- *організаційна* — забезпечення раціональної організації навчально-практичної діяльності учнів.

Вітчизняний педагог Іван Зязюн зазначав, що **мовлення вчителя має бути логічним, доступним, чітким, переконливим**. На його думку, педагогічна доцільність мовлення вчителя полягає в тому, щоб не тільки передати учням знання, а й викликати в них потребу застосовувати ці знання у своєму житті, зробити їх основою власних переконань. Розв'язати це завдання вчитель може лише тоді, коли він не просто інформує, транслює знання, а й **впливає на свідомість і почуття учнів**, спонукаючи їх до співпереживання під час уроку.

На жаль, у сучасній педагогічній практиці все ще спостерігаємо уроки, на яких мовлення вчителя перенасичене штампами, спрямоване на засвоєння учнями мінімуму інформації, а не на співтворчість. Негативний ефект виникає і тоді, коли в мовленні вчителя домінують накази, заборони, репліки на кшталт «припиніть», «сидіть тихо», які супроводжують інтонації невдоволення, роздратованості. **Звичка перебивати відповідь учнів оцінними судженнями часто призводить до того, що учні, знаючи особливості такої мовленнєвої поведінки учителя, не реагують на зауваження навіть тоді, коли вони слушні.**

Тож невиразне мовлення та недосконалість невербальних засобів педагогічної техніки вчителя призводять до розпорошення уваги учнів під час уроку, зниження рівня сприймання та засвоєння ними навчального матеріалу, відтак знецінення емоційного ставлення до самого процесу навчання. Щоб запобігти цьому та **налагодити оптимальне спілкування з учнями**, активізувати їхню пізнавальну та творчу діяльність під навчально-виховного процесу, учителю необхідно постійно вдосконалювати власну педагогічну техніку. Для цього пропонуємо послуговуватися відповідними вправами, які подані в *Додатку 3*.

Додаток 3

Комплекс вправ на розвиток педагогічної техніки

Вправи на керування емоціями

Граючи певну роль у процесі спілкування і водночас розв'язуючи поставлені завдання, ми ретельно продумуємо власний образ. Він часто може не збігатися з нашим власним Я і не давати нам змоги проявити справжні наміри. Що необхідно врахувати, щоб спілкування було ефективним і під час нього ми керували своїми емоціями?

Вправа на приховування думок

Не завжди потрібно показувати і виражати свої істинні почуття. Для цього спробуйте зовсім не думати про те, що хочете приховати від інших. На «передньому плані» мають бути думки, які дадуть вам змогу сформуванню потрібний образ.

Вправа на приховування емоцій

Оберіть улюблену пісню (або декілька) — саме ту, яка захоплює вас найбільше. Вивчіть її та співайте. Важливо, щоб під час співу ви пережили всі емоції, які захопили вас під час виконання цієї пісні співаком. Навчіться співати пісню для слухачів так, щоб ви зберігали спокій і пісня не викликала емоцій.

Вправа на демонстрування лояльності

Згадайте людей, які з різних причин викликають у вас негативні емоції. Звісно, потрібно намагатися позбутися почуття негативу, оскільки воно заважає розвитку особистості, руйнуючи її. Проте якщо ви переживаєте негативні емоції до певних людей, намагайтеся якомога більше спілкуватися з ними, аби ні в кого не з'явилася навіть підозра, що ви їх не сприймаєте.

Вправа на приховування збентеження

Якщо є люди, у присутності яких ви розгублюєтеся, бентежитесь, — це чудова нагода потренувати волю та артистизм. Частіше спілкуйтеся з ними. Головна умова — ваша поведінка має

бути вільною, упевненою, невимушеною. І в жодному разі не нахабною, задиракуватою.

Вправа на заспокоєння

Учителю необхідно вміти швидко заспокоюватися, тримати себе в руках. Якщо раптом вас «накрило хвилею» негативних емоцій, варто присісти (найліпше — у глибоке м'яке крісло), декілька разів глибоко вдихнути, повільно видихнути. Потім спробуйте уявити себе, наприклад, золотою акваріумною рибкою. Отже, ви рибка, а вона не має емоцій. Звичайну рибку може з'їсти хижак чи зловити рибалка. А кому спаде на думку ображати красиву акваріумну рибку? Вона — для краси, насолоди, спокою. Отже, ви спокійно плаваєте в теплій свіжій водичці, вас годують, про вас піклуються. І хоч золоту рибку інколи турбують, просять виконати бажання, вона не служниця, а володарка морська: хоче виконує бажання, а хоче — ні. Тож найліпше уявити себе спокійною золотою рибкою, яку не обходять хвилювання та емоції, і побути в цей час на самоті. Унаслідок цього ви поступово заспокоєтесь, станете впевненішими і розсудливішими.

Вправи на тренування дихання

Дихання — це звукова опора мовлення. Навчитися правильно дихати важливо для рівного звучання голосу, збереження темпу мовлення, а також надання йому відповідної інтонації тощо. У процесі мовлення потрібно дихати животом, вдих робити через ніс, видих — через рот. Навчитися правильно дихати можна лише тренуючись, зокрема, можна **виконувати такі вправи**:

- «Кулька» — повільно видихаємо зі звуком «с-с-с»;
- «Насос» — повільно порціями видихаємо зі звуком «ш-ш-ш»;
- «Потяг» — видихаємо порціями з прискоренням зі звуком «ч-ч-ч»;

- «Набридлива муха» — видихаємо зі звуком «з-з-з», додаючи рухи;
- «Погаси свічку» — видихаємо інтенсивно, уривчасто;
- «Роздути полум'я» — тричі активно набираємо і видихаємо повітря.

Вправа «Поклоніння сонцю»

Станьте прямо. Ноги поставте на ширину плечей. Ступні паралельно одна одній. Руки вільно опущені вздовж тіла. Видихаючи, складіть долоні «пірамідкою» на рівні грудей. Вдих — руки і голову підняти вгору. Видих — нахилитися, руки долонями обперти об підлогу. Вдих — ліву ногу відставте назад, голову підніміть вгору. Видих — ліву ногу поверніть у вихідне положення, голову опустіть. Вдих — праву ногу відставте назад, голову підніміть угору. Вдих — випряміть хребет, голову тримайте прямо. На видих підведіться, долоні складіть «пірамідкою» на рівні грудей. Повторіть вправу кілька разів.

Вправи на розвиток артикуляції та дикції

За допомогою вправ на розвиток артикуляції та дикції укріплюють м'язи гортані, корегують дефекти мовлення, унаслідок чого воно стає чітким. Такими вправами послуговуються актори та диктори.

Вправа «Артикуляційна гімнастика»

Перед мовленням бажано розтерти долоні рук та кінчики вух, що сприятиме поліпшенню кровообігу.

Вправи для язика

«Покусування» — інтенсивно покусувати язик протягом 1–2 хв. від кінчика до кореня і в зворотному напрямку.

«Позіхання тигра» — зачепіть кінчик язика за нижні зуби, вигніть його дугою та швидко порухайте ним. Щелепи при цьому мають бути зафіксовані.

«Проколювання» — кінчиком язика по черзі із силою «проколюйте» щоки.

«Кругові обертання» — обертайте язик за зімкнутими губами 8 разів в один бік, потім — в інший. Виконайте ці вправи із зціпленими зубами.

«Голочка-лопатка» — якомога далі висувайте язик із гострим кінчиком, потім втягуйте його назад до ротової порожнини, розслабляючи, наче роблячи з нього лопатку.

«Цокання» — імітуйте язиком ритмічне цокання коня.

«Прилипання» — широкою спинкою язика, «відліплюючи» її від піднебіння, вимовляйте звук «е-е-е».

Вправи для губ

«Почісування» — губами повільно «почісуйте» зуби вліво–вправо, угору–униз.

«Кругові обертання» — зімкнуті губи зберіть у трубочку і обертайте по 8 разів у різні сторони.

«Сумно — весело» — широко усміхніться, а потім складіть губи трубочкою. Виконайте вправу десять разів поспіль.

Вправи для гортані

«Полоскання» — закиньте назад голову, беззвучно імітуйте полоскання горла.

«Позіхання» — якщо голосові зв'язки напружені, від душі позіхніть декілька разів.

Скоромовки

Для виконання вправи необхідні корок (прирізом, від пляшки шампанського) або грецький горішок та перелік скоромовок. Корок або горішок затисніть зубами і починайте повільно промовляти скоромовки, а потім нарощуйте темп:

*«Бабин біб розцвів у дощ, буде бабі біб у борщ.
Ходить посмітюха по смітничку зі своїми
посмітюшенятами.*

У нас у нас, Панас — у нас.

Босий хлопець сіно косить, роса росить ноги босі.

У нас погода розмокропогодилася».

Відтак промовляйте ці скоромовки, прибравши корок або горішок. Вправу потрібно виконувати двічі на день по 7 хв.

Вправа «Заповніть середину»

Поєднайте в оповідь два непов'язаних між собою речення, наприклад: «Далеко на острові відбулося виверження вулкану...» і «тому наша кішка сьогодні залишилася голодною»; «Вулицею проїхала вантажівка...» і «тому в Діда Мороза борода зелена»; «Мама купила на базарі рибу...» і «тому ввечері довелося запалювати свічки». Час виконання обмежений (приблизно 2–3 хв.), в оповіданні має бути не більше 7 речень.

Вправи на розвиток пластики, міміки і координацію рухів

Вправа на зняття напруження м'язів

Станьте прямо. Зосередьте увагу на правій руці та напружте її щосили. Через декілька секунд розслабте руку. По черзі зробіть вправу з лівою рукою, відтак — із ногами, шиєю, попереком.

Вправа «Лялька-маріонетка»

Уявіть, що ви лялька-маріонетка, яку після вистави повісили на цвяшок до шафи. Спочатку вас підвісили за руку, потім за вухо, далі за плече, за шию. Ваші сенсорні відчуття мають бути сфокусовані лише у певній ділянці «фіксації» тіла. Інші ділянки тіла — повністю розслабте.

Вправа «Людина і тінь»

Для виконання вправи необхідна парна кількість учасників. Вони мають об'єднатися в пари та стати одне навпроти одного. Один учасник грає роль людини, а інший — тіні. Так, «людина» має виконати різні рухи, а «тінь» — точно їх відтворити.

Вправа «За склом»

Вправу слід виконувати перед глядачами. Уявіть, що ви знаходитеся за склом і вас зовсім не чути. За допомогою жестів та пластики спробуйте передати інформацію. Глядачі мають відгадати, про що саме ви говорите.

Вправа «Змія»

Уявіть, що одна ваша рука — це гілка дерева, а друга — змія. Покажіть, як змія виконує такі дії:

- повзе по гілці;
- гріється на сонечку;

- відчула здобич;
- готується до нападу тощо.

Вправа «Обери партнера»

Для виконання вправи необхідна парна кількість учасників. Вони сідають півколом. За командою ведучого учасникам необхідно обрати партнера і дати йому зрозуміти, що обрали саме його. Важливо не виказати вибір поглядом, рухами, а керуватися лише силою думки, почуттів та внутрішньою мовою.

Вправа «Давня східна забава»

Правою рукою швидко поплескайте себе по животу, лівою — повільно гладьте себе по голові. Потім навпаки: лівою рукою швидко плескайте по животу, а правою — повільно гладьте по голові. Потім правою повільно гладьте живіт, а лівою — швидко плескайте себе по голові. І навпаки: лівою повільно гладьте живіт, а правою — швидко плескайте себе по голові.

Портал освітян України «Педрада»

ПРЕЗЕНТУЄ

*Ранкова кава
із заступником
директора школи*

Остання п'ятниця місяця

Заходьте на форум www.pedrada.com.ua/forum
та обговорюйте важливі робочі питання з колегами

 **Wolters Kluwer**
МЦФЕР: Освіта