

ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНІКИ ВЧИТЕЛЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ

Світлана САФАРЯН, доцент кафедри методики мов та літератури Інституту післядипломної педагогічної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка, кандидат педагогічних наук

*Почни з можливого
і поступово рухайся до неможливого.*

Роберт Фріпп

Загальновідомо, що головними у діяльності учителя є гуманістична спрямованість його діяльності і професіоналізм знань. Проте визначний вітчизняний педагог А. Макаренко твердив, що у його практиці великого значення набули такі уміння, як стояти, як сидіти, підвістися зі стільця, з-за стола, усміхнутися, як подивитися. Тобто він неодноразово підкреслював необхідність для вчителя володіти прийомами організації власної поведінки і впливу на учня. Для позначення цього явища Макаренко ввів до ужитку поняття «педагогічна техніка», яка має на меті нагадувати педагогові не тільки про сутність його діяльності, а й про різні форми виявів своїх намірів і свого духовного потенціалу.

I. Зязюн, досліджуючи професійну майстерність учителя, вивів таку дефініцію цього поняття. **Педагогічна техніка** – це уміння використовувати власний психофізичний апарат як інструмент виховного впливу. Це володіння комплексом прийомів, який допомагає вчителеві глибше, яскравіше, талановитіше виявити себе і досягти успіхів у навчально-виховній роботі.

Поняття педагогічна техніка пов'язана з:

1) умінням педагога керувати своєю поведінкою:

- техніка володіння своїм організмом (мімікою, пантомімою, пластикою); – керування емоціями, настроем для зняття зайвого психічного напруження,
- збудження творчого самовідчуття;
- опанування уміннями соціальної перцепції (керування увагою, уявою);
- техніка мовлення (керування диханням, дикцією, темпом мовлення).

2) уміннями вплинути на особистість і колектив:

- техніка організації контакту,
- управління педагогічним спілкуванням,
- організація колективних справ тощо.

Отже педагогічна техніка спрямована або на організацію внутрішнього самопочуття учителя, або на вміння це почуття адекватно виявити

зовні. Тому педагогічну техніку поділяють на зовнішню та внутрішню відповідно до мети її використання.

Внутрішня техніка – створення внутрішнього переживання особистості, психологічне настроювання учителя на майбутню діяльність через вплив на волю, емоції, розум і почуття.

Зовнішня техніка – угіlenня внутрішнього переживання особистості учителя у його тілесній природі: міміці, голосі, мовленні, рухах.

Розглянемо більш детально, як учитель може навчитися керувати собою? Тобто розглянемо елементи **внутрішньої техніки** педагога.

Самопочуття учителя не є тільки його особистою справою, оскільки його настрій відбувається і на учнях, і на колегах, і на батьках дітей. Досягти оптимального внутрішнього стану важко, бо сама робота учителя важка і емоційно напружена. Сухомлинський зазначав: «Це робота серця і нервів, це буквально щоденна і щогодинна втрата величезних душевних сил». Учитель попри все повинен уміти зберігати працездатність, спроможність керувати колективом, володіння ситуацією. Для цього важливо працювати над таким синтезом якостей:

- педагогічний оптимізм;
- впевненість у собі як в учителеві, відсутність страху перед дітьми;
- уміння володіти собою, відсутність емоційного напруження;
- наявність вольових якостей (цілеспрямованість, рішучість, самовладання).

Усі ці якості характеризують психологічну стійкість у професійній діяльності. В основі її – позитивне емоційне ставлення до учнів, до себе, до праці. До чинників, що сприяють підтриманню бадьорого стану учителя належить також і увага до естетики одягу, що, на думку Макаренка, є елементом педагогічного артистизму, і, безперечно, тон учителя. Нормальним тоном учителя має бути мажор. При цьому слід враховувати застереження А. Макаренка: «Тон ні в якому разі не повинен мати характеру постійної піднесеної бурхливості, істеричної напруженості, яка завжди неприємно вражає і може перейти в розчарування».

Отже, першим елементом внутрішньої техніки є *регуляція емоційної сфери*.

Для регуляції самопочуття необхідно звертатися і до *вольової сфери*. Які ж можуть бути конкретні прийоми? Насамперед, регуляція м'язового напруження, уміння розслабляти відповідні групи м'язів; контроль за станом дихання, регуляція його темпу; контроль за мовленням, зміна його темпу, тону, інтонації.

До способів керування психічним станом відносимо також *самонавіювання*, яке задіє і емоції, і волю, і свідомість людини. Досягають його за допомогою аутогенного тренування, яке складається із спеціальних вправ, спрямованих на формування в людини навичок свідомого впливу на різні функції організму.

Професійна діяльність учителя може привести до душевних втрат через надмірні психічні навантаження. Ми можемо зменшити їх власними зусиллями. Дбати про своє здоров'я, нервовий стан має сам учитель, так, як співак дбає про свій голос, піаніст чи хірург – про свої руки. Головне знати і вірити, що керувати своїм психічним станом можливо. Для цього потрібно тільки вміло використовувати засоби для розвитку внутрішньої педагогічної техніки.

В організації творчого процесу педагогічного спілкування важливу роль відіграє поєднання внутрішнього змісту діяльності і зовнішнього вияву. Складовими *зовнішньої техніки* вчителя є *вербалальні (мовні) і невербалальні* засоби. Саме через них педагог виявляє свої наміри.

Зупинимось спочатку на *невербалальних засобах*. Маємо на увазі зовнішні особливості і способи вираження власного «Я»: успадковані (зріст, комплекція, форма носа, підборіддя, розріз очей тощо) і сформовані (постава, хода, міміка, зачіска, одяг тощо). Пам'ятаймо, що зовнішній вигляд педагога завжди має бути виразним. Неприпустиме як недбале ставлення до свого вигляду, так і надмірне захоплення ним. Усьому, що стосується зовнішності, педагог має дотримуватися почуття міри.

Естетична виразність виявляється у привітності та доброзичливості, у зібраності, стриманості рухів, у виправданих жестах, поставі. Неприпустимими є метушливість, кривляння, штучність жестів, млявість.

Учителю завжди варто пам'ятати слова великого французького письменника Еміля Золя: «Хто сказав, що думаєш тільки мізками, думаєш всім тілом». Тому важливо педагогу навчитися володіти пантомімікою.

Пантоміміка – виражальні рухи всього тіла або окремої його частини. Вона допомагає виді-

лити у зовнішності основне, малює образ. Учитель має виробити манеру правильно стояти (ноги на ширині 12 – 15 см, одна нога трохи висунута вперед). Уся постawa, рухи мають відрізнятися витонченістю та простотою. Естетика пози не терпить поганих звичок: похитування вперед-назад, тупцювання, тримання за спинку стільця, крутіння у руках сторонніх предметів, чухання голови, тертя вух, носа тощо

Жести мають бути органічними, невимушеними, доцільними і стриманими, без різких широких вимахів і гострих кутів. Перевага віддається округлій і скupій жестикуляції.

Краще у спілкуванні з аудиторією мати відкриту позу: не схрещувати рук, стояти обличчям до аудиторії, зменшити дистанцію, що створює ефект довір'я. Рекомендуються рухи вперед і назад по класу, а не в сторони. Крок уперед підсилює значущість повідомлення, допомагає зосередити увагу учнів.

Міміка – виражальні рухи м'язів обличчя. Нерідко вираз обличчя і погляд впливають на учнів сильніше слів. Учні «читають» з обличчя вчителя, вгадуючи його настрій, ставлення, тому обличчя мусить не лише виражати, а й приховувати певні почуття (домашні негаразди, клопоти). Широкий діапазон почуттів виражає посмішка, яка свідчить про духовне здоров'я і моральну силу особистості. Важливими виразниками почуттів є брови. Так, підняті брови вказують на подив, зсунуті – на зосередженість, нерухомі – спокій, рухливі – збудження. Проте чи не найважливішими на обличчі людини є очі. К. Станіславський підкresлював: «Пусті очі – дзеркало пустої душі». Потрібно навчитися користуватися виразним поглядом, який звернений до дітей і створює візуальний контакт. Він відіграє важливу функцію емоційного живлення. Дитина найбільш уважна, коли ми дивимося прямо їй в очі, і найбільше запам'ятує саме в ці хвилини.

Міжособистісний простір (дистанція спілкування) – відстань між учасниками спілкування. Прийнято вважати відстань до 45 см – інтимною, 45 см – 1м 50 см – персональною, 1 м 50 см – 4 м – соціальною, 4 – 7 метрів – публічною. Більша відстань не дає можливості сприймати міміку, а більше 12 м і жести. Зміна дистанції – прийом привертання уваги під час уроку. Скорочення її відповідно збільшує силу впливу.

Та все ж найважливішою складовою педагогічної майстерності вчителя є його *мовлення* тобто *вербалальні засоби зовнішньої педагогічної техніки*. Це своєрідний інструмент професійної діяльності педагога, за допомогою якого можна вирішувати різні завдання: зробити складну тему заняття

цікавою, а процес її засвоєння привабливим, досягти взаєморозуміння з учнями, створити у них відчуття емоційної захищеності тощо.

Вимоги до комунікативних якостей мовлення вчителя зумовлені насамперед функціями, які воно виконує у педагогічній діяльності. Головні із них:

а) *комунікативна* – встановлення і регуляція взаємовідносин між учителем та учнями, забезпечення гуманістичної спрямованості;

б) *психологічна* – створення умов для забезпечення психологічної свободи учня, прояву його індивідуальності, зняття соціальних затисків;

в) *пізнавальна* – забезпечення повноцінного сприйняття навчальної інформації учнями, формування в них особистісного, емоційно-ціннісного ставлення до знань;

г) *організаційна* – забезпечення раціональної організації навчально-практичної діяльності школярів.

Ось як описує доцільну комунікативну поведінку учителя І. Зязюн: «Мовлення педагога має відповісти низці педагогічних вимог, а саме: бути логічним, доступним, чітким, переконливим. І річ тут не тільки у тому, щоб забезпечити активне його сприйняття учнями. Педагогічна доцільність мовлення вчителя на певному етапі заняття полягає у тому, щоб не тільки передати школярам знання, а й сформувати у них емоційно-ціннісне ставлення до них, викликати потребу керуватися цими знаннями у своєму житті, зробити їх основою власних переконань. Розв'язати це завдання педагог зможе лише тоді, коли він буде не просто інформувати, транслівувати знання, а й впливати на свідомість, почуття дітей, спонукати їх до співроздумів і співпереживань під час сприйняття навчального матеріалу. Основним засобом діяльності учителя при цьому є мовлення».

На жаль, у масовій вчительській практиці не завжди можна зустріти учителя, який володіє відповідною технікою спілкування. Ми спостерігаємо заняття, на яких мовлення педагога перенасичене штампами, сухими фразами з підручника, воно не спрямоване на учнів, не звернене до їхнього розуму, серця, а у країмо випадку просто орієнтуеться на засвоєння мінімуму інформації. Невиразне мовлення, недосконалість невербальних засобів не сприяють активізації активного слухання та сприйняття.

Негативний ефект виникає і тоді, коли мовлення учителя перенасичене наказами, заборонами, учительськими репліками «помовчіть», «перестаньте», «припиніть», «сидіть тихо», «закрийте роти», що супроводжуються інтонаціями невдоволення, роздратованості. Не надає натхнення учням і звичка деяких педагогів перебивати відповідь оціночними судження-

ми негативного забарвлення. Нерідко це призводить до того, що учні, знаючи особливості такої мовленнєвої поведінки учителя, вже ніяк не реагують на зауваження навіть тоді, коли вони слушні.

Дослідник проблем поведінкової активності педагога В. Кан-Калік пропонує дотримуватися певних загальних правил для оптимізації спілкування із учнями:

- до аудиторії заходить бадьорим, упевненим, енергійним;
- наявний комунікативний настрій, яскраво виражена готовність до спілкування;
- у класі створюється необхідний емоційний настрій;
- здійснюється органічне керування власним самопочуттям та спілкуванням (оперативність, гнучкість, вибір правильної методики впливу);
- мова яскрава, образна, педагогічно доцільна;
- міміка енергійна, виразна, педагогічно доцільна;
- пантоміміка пластична, адекватна жестикуляції, виразна.

Учитель має також володіти прийомами ораторського мистецтва. У минулому столітті відомий спеціаліст з ораторського мистецтва С. Адамов сформулював шість вимог до оратора, як образно назвав «шість Е», а саме ерудиція, енергія, емоційність, експресивність, етика, естетика.

1. *Ерудиція*. Це найважливіша якість оратора. Актуальним завжди є правило: треба знати небагато про багато чого і багато про небагато чого. Інакше кажучи, це знання про предмет мовлення та загальнокультурний рівень. Існує три виміри ерудиції: глибина (проникнення до витоків знань із предмета), широта (охоплення суміжних галузей знань) та достовірність (відповідність знань новішим досягненням науки).

2. *Енергія*. Мовлення має бути енергійним, пружним.

3. *Емоційність*. Здатність запалювати слухачів, змушувати їх переживати те, про що йдеться. Словеса, що не викликають образів, стомлюють. Емоційні виразності мовлення найбільше сприяють дієслова.

4. *Експресивність*. Суть цієї вимоги полягає у виразності мовлення, його образності, умілому використанні стилістичних та риторичних засобів (приказок, прислів'їв, афоризмів, цитат тощо).

5. *Етика*. Ніякого запізнення, порушення регламенту, недоброзичливого ставлення до реплік та питань, ігнорування інтересів та запитів слухачів.

6. Естетика. Виступати потрібно не тільки змістовно, цікаво, а й естетично, красиво, привабливо. Тут у нагоді стануть саме елементи артистизму. Те, що К. Станіславський називав «внутрішнім баченням» знадобиться оратору, щоб «прожити» той матеріал, який він викладає. Необхідна також прекрасна дикція, яку називають ввічливістю актора, але не менш важливою вона є і для вчителя.

Однак не слід забувати, що у будь-якій педагогічній діяльності основною залишається **особистість дитини**. Тому організовуючи педагогічне спілкування учителеві, на самперед, необхідно враховувати особистісні якості дітей. Приміром, педагогу не завадить знати, яким чином можуть поводитися учні різного типу темпераменту у різних обставинах. Іноді запитують: «Який темперамент кращий?». Усі хочуть бути сангвініками, і ніхто не хоче бути меланхоліком. Кожен темперамент має свої плюси і мінуси, і до представників кожного типу учитель має знайти свій підхід, виходячи з визначених психологічних принципів.

«Ні хвилини спокою» – такий принцип підходу до холерика, що спирається на використання його плюсів (енергійності, захопленості, пристрасності, рухливості) і нейтралізацію мінусів (запальності, конфліктності, нестриманості). Холерик увесь час має бути чимось зайнятий.

«Довіряй, але перевіряй» – це підхід до сангвініка, що має плюси (життерадісність, захопленість, чуйність, товариськість) і мінуси (легкодумство, поверховість, ненадійність, зазнайство). Мила людина сангвінік, щоб не образити завжди обіцяє, але не завжди виконує обіцянки, тому його потрібно весь час контролювати.

«Не кван» – таким повинен бути підхід до флегматика. Його плюси (стійкість, сталість, терплячість, надійність) і мінуси (повільність, байдужість, сухість). Флегматик ніколи не може працювати у дефіциті часу, йому потрібен індивідуальний темп. Його не потрібно підганяти, він сам розрахує час і зробить справу.

«Не зашкодь» – це принцип роботи з меланхоліками, які теж мають свої плюси (висока чутливість, м'якість, людяність, доброчесливість) і мінуси (низька працездатність, зайва поміркованість, замкнутість, сором'язливість). Категорично заборонено кричати на меланхоліка, давати йому тверді, різкі вказівки.

Потрібно враховувати і те, що люди по-різному думають. Відмінності відповідають трьом основним сферам сенсорного досвіду – візуальної, аудіальної, кінестетичної.

Візуальний тип. Вся інформація сприймається у вигляді яскравих картин, зорових образів. Ці люди, розповідаючи, багато жестикулюють, використовують фрази: «от подивіться», «уявіть собі». Згадуючи щось ці люди дивляться перед собою, вгору, вліво вгору або вправо вгору.

Аудіальний тип. Ці люди в основному вживають фрази «я вас чую», «це звучить так», «ось послухайте» тощо. Вони ніби весь час прислухуються до внутрішнього голосу. При згадуванні погляд звернений управо, уліво або уліво вниз.

Кінестетичний тип. Ці люди добре запам'ятають рухи. У разом найчастіше вживають «взяти, схопити, відчути, важкий, мені важко, не можу схопити думку». Згадуючи вони дивляться униз або управо вниз.

І звичайно ж, недопустимим є у педагогічному спілкуванні упереджене ставлення до учня з боку учителя. Зокрема, можуть бути такі причини упереджених установок:

- невиправдані стереотипи за зовнішніми даними (в окулярах – отже розумний, спортсмен – тутодум тощо);
- оцінювання за соціальним статусом;
- отримана попередня інформація про учня.

Необхідно уважно придивитися до дитини, вивчити її, перевірити будь-яку інформацію, переоцінити установки – тільки тоді можна будувати з нею справжнє педагогічно доцільне спілкування.

Учитель-майстер залежно від обставин обирає найезручніший спосіб організації діяльності учнів: або він захоплює їх власним прикладом, або уміло радиться з приводу справи, або ж просто наказує зробити. Тобто завжди є важливим у педагогічному спілкуванні його стиль.

За В. Кан-Каліком виділяють такі **основні стилі педагогічного спілкування**.

Спілкування на засадах захоплення спільною творчою діяльністю. Вирішальним для цього стилю є активно-позитивне ставлення до учнів, захопленість справою, що передається учням, співпереживання за різні заходи. Як правило, за такими вчителями школярі ходять слідом, бо вони сповнюють їхнє життя радістю, гордістю за успіхи.

Стиль педагогічного спілкування, що ґрунтуються на дружньому ставленні. Демонстрація такого ставлення – запорука успішної взаємодії. Цей стиль базується на особистісному позитивному сприйнятті дітьми учителя, який виявляє до них повагу та приязнь. Проте педагогу завжди варто враховувати, що дружні стосунки ні в якому разі не мають перетворитися на панібратство.

Спілкування-дистанція. У процесі цього спілкування у вчителя в цілому може бути позитивне

ствлення до дітей, але організація діяльності тяжіє до авторитарного стилю, що знижує загальний творчий рівень спільноти із учнями роботи.

І нарешті такий негативний стиль педагогічного спілкування, як *спілкування-заликування*. Здебільшого вдаються до нього педагоги, які не уміють організовувати спільну творчу діяльність. При цьому жорстка регламентація завжди руйнує творчу атмосферу.

Крім стилів спілкування можна виокремити і такі *моделі педагогічного спілкування*.

Першу модель умовно називають «Монблан», тому що педагог підноситься над аудиторією як недосяжна гірська вершина. Він відірваний від учнів, мало цікавиться особистістю дитини та своїми взаємостосунками з нею. Спілкування зводиться лише до передачі інформації. Така модель формалізує весь навчально-виховний процес, формує в учнів пасивну позицію у педагогічній взаємодії.

Модель друга – «Китайська стіна». Учитель намагається весь час підкреслити своє верховенство, відгородитися від дітей, виявляє заневажливе ставлення до них.

Модель третья – «Локатор». Переважає вибірковість у спілкуванні. Учитель зосереджує свою увагу або на групі слабших чи навпаки – сильніших. Внаслідок цього не створюється цілісна система спілкування.

Модель четверта – «Робот». Педагог цілеспрямовано та послідовно діє на підставі певної програми, не зважаючи на ніякі обставини, що вимагають змін у спілкуванні.

Модель п'ята – «Я сам». Вчитель виступає у ролі головної дійової особи, гальмуючи цим усі учнівські прояви ініціативи.

Модель шоста – «Гамлет». Характеризує дії учителя, якому притаманні постійні сумніви: чи правильно зрозуміють, чи адекватно відреагують.

Модель сьома – «Друг». Цілком позитивна модель, проте учитель має весь час контролювати, щоб не втратити діловий контакт.

Модель восьма – «Глухар». Педагог у процесі взаємодії чує лише себе, не спрямований на учня, не усвідомлює та не враховує його потреб та переживань.

Від багатьох труднощів, помилок та конфліктів вбереже педагога дотримання **правил педагогічного спілкування**, стислий виклад яких можна звести до таких пунктів:

1. Успіх педагогічної діяльності насамперед залежить від культури спілкування.

2. Моделюйте спілкування не «від себе», а від учнів, їхніх запитів та потреб.

3. Орієнтуйте своє педагогічне мовлення на конкретного учня, а не на абстрактну групу.

4. Використовуйте різні види спілкування.

5. Постійно враховуйте психологічний стан кожної дитини і колективу в цілому. Намагайтесь зрозуміти настрій аудиторії і на цій основі моделюйте спілкування.

6. Постійно аналізуйте свої дії та вчинки.

7. Умійте слухати учнів, зважайте на їхню думку.

8. Спілкування не має призводити до конфліктів.

9. Не принижуйте людської гідності своїх вихованців.

10. Спілкування має бути систематичним. Не залишайте поза увагою «незручних» учнів.

11. Будьте ініціативним у спілкуванні.

12. У процесі спілкування врахуйте стать вихованців.

13. Уникайте штампів, постійно шукайте нові форми, засоби і методи роботи.

14. Долайте негативні установки стосовно конкретного школяра.

15. У процесі спілкування уникайте абстрактної критики, оскільки це породжує опір.

16. Якомога частіше усміхайтесь, це викликає позитивні емоції.

17. У процесі спілкування частіше висловлюйте схвалення, заохочення.

18. Постійно розвивайте свою комунікативну пам'ять, запам'ятувуючи педагогічні ситуації, їхній перебіг.

19. Врахуйте соціально-психологічне зростання дітей.

20. Врахуйте у спілкуванні індивідуальні особливості, темперамент, характер учнів.

21. Окремо обдумайте характер спілкування із важковихуваними учнями.

22. У спілкуванні не зловживайте своїми перевагами керівника-учителя.

23. Постійно удосконалуйте зовнішню та внутрішню техніку спілкування.

Вправи на розвиток педагогічної техніки

• Вправи на керування емоціями.

Отримавши те чи те завдання, ту чи ту роль, ми ретельно продумуємо образ, який доволі часто може не співпадати з нашим власним «Я», не дозволяє нам проявляти свої справжні наміри. Що ж при цьому необхідно зробити:

• **Вчимося приховувати думки.** Так, не завжди потрібно показувати і виражати свої істинні почуття. Спробуйте просто не думати

про те, що хочете приховати від інших. На «передній план» мають вийти думки, які дозволяють сформувати потрібний образ.

- Вчимося приховувати емоції.** Виконайте творче завдання: оберіть улюблену пісню (а краще декілька) – саме ту, яка вражає вас до глибини душі. Вивчіть її і співайте, співайте... Важливо, щоб ви пережили всі емоції, які захопили вас у процесі виконання цієї пісні. Тепер навчіться її виконувати для слухачів, виконувати так, щоб у вашій душі було все спокійно і пісня не пробивала вас на емоції.

- Вчимося демонструвати лояльність.** Згадайте людей, до яких ви з різних причин відчуваєте негатив. Звичайно, що в ідеалі потрібно намагатися викорчувувати це почуття саме по собі, оскільки воно заважає розвитку особистості, руйнуючи її. Проте, якщо цей недолік все ж наявний, намагайтесь якомога більше спілкуватися з цими людьми, щоб ні у кого не виникло навіть підозри, що у вас поки є неприйняття цих людей.

- Вчимося приховувати збентеження.** Якщо, скажімо, є людина, у присутності якої ви пасуєте, бентежитеся, то це добра можливість потренувати свій артистизм. Намагайтесь якомога більше спілкуватися з цією людиною. Головна умова – ваша поведінка має бути вільною, впевненою, невимушененою. Але ні в якому випадку не нахабною, задирливою.

- Вчимося заспокоюватися.** Вчителю просто життєво необхідно навчитися швидко заспокоюватися, тримати себе у руках. Якщо раптом вас накрило хвилю негативних емоцій, радимо сісти (найкраще в глибоке м'яке крісло), декілька разів глибоко вдихнути, повільно видихаючи. А далі спробуйте уявити себе, наприклад, рибою. Чому саме рибою? А тому, що риби не мають емоцій.

Отже, ви риба. Але не проста рибка, а золота, акваріумна. Бо-просту бідолаху-рибку в будь-який час може з'їсти хижак, спіймати рибалка. А кому ж спаде на думку ображати красиву акваріумну рибку. Вона – для краси, насолоди, спокою. Ви спокійно плаваєте у теплій свіжій водичці, вас годують, вами піклуються.

Дехто заперечує, не хочу бути золотою рибою, бо її завжди напружають, просячи виконати ти бажання. Але ж пам'ятайте, що золота рибка – не служниця, вона – володарка морська: хоче виконує бажання, а хоче ні. Тож найкраще все-таки бути спокійною золотою рибою, яку геть не обходять ніякі хвилювання та емоції.

Уявивши себе такою рибою, спокійно посидівши на самоті, ви справді поступово заспокоїтесь, станете впевненішими і розсудливішими.

Шляхи подолання емоційного професійного вигорання:

- Навчіться розуміти свої почуття. Усвідомлення того, що відбувається з вами в цей момент, вже є «рятівною паличкою» в ситуації стресу, навіть якщо у вас немає можливості поділитися з кимось своїми проблемами.

- Привчіть себе починати розмову про особистіті невдачі та проблеми описом своїх досягнень та успіхів. Це принесе вам внутрішню гармонію та врівноваженість.

- Навчіться просити про допомогу. Правильно розподіливши обов'язки, ви зможете ефективніше проявляти свої професійні навички та якості.

- Не відмовляйтесь від допомоги. Прийнявши її, ви водночас робите щасливим того, хто запропонував цю допомогу, і себе.

- Займіть активну позицію – це один із найдієвіших способів. Не очікуйте, що нелегкі переживання, властиві для професійного вигорання, минуть самі собою.

- Пропишіть у своєму розпорядку дня час для сну і відпочинку. Виділіть стільки часу, скільки зможете, і визначте максимальний проміжок можливого скорочення (з двох годин можливість скорочення – 15 хвилин). Зберіть «банк ідей» для проведення дозвілля. Коли виникатиме відчуття розгубленості – «А що ж робити?» – заглядайте в складений заздалегідь список.

- Сприймайте процес подолання професійного вигорання як своєрідний життєвий виклик, що здатний зміцнити вас і як особистість, і як професіонала. Внутрішні ресурси є в кожного. Тільки глибина цього скарбу може відрізнятися. Тому уникайте порівняння своїх шляхів та швидкості виходу з кризи з результатами інших людей.

- Не бійтесь ставити перед собою складні завдання – так ви прискорите своє удосконалення.

Вправи на формування комунікативних якостей педагога

В основу цих вправ покладено теорії Л. Виготського, А. Якиманської, Н. Шуркової, режисерів-практиків К. Станіславського, І. Козлянінової, А. Черенкової, Н. Ушкової тощо.

Курс «Сценічне мовлення» ще називають «Техніка мовлення». Він охоплює вправи на тренування дихання, розробку правильної артикуляції та дикції, на зняття м'язового напруження, володіння пластикою тощо. Пропонуємо деякі з цих вправ.

Вправи на тренування дихання

Дихання – це звукова опора вашого мовлення. Навчитися правильно дихати – дуже важливо для звучання голосу, для збереження темпу мовлення, надання відповідної інтонації тощо. Потрібно запам'ятати та дотримуватися декількох рекомендацій:

1. При мовленні потрібно дихати животом.
2. Вдих робимо через ніс, видих через рот.
3. Навчитися правильно дихати можна тільки тренуючись, виконуючи вправи:
 - «Кулька» – повільно видихаємо зі звуком «С»;
 - «Насос» – повільно видихаємо зі звуком «Ш» порціями;
 - «Потяг» – видихаємо порціями з прискоренням зі звуком «Ч»;
 - «Набридлива муха» – видихаємо зі звуком «З», додаючи рухи;
 - «Погаси свічку» – видихаємо інтенсивно, переривчасто;
 - «Роздути полум'я» – тричі активно набираємо і видихаємо повітря.

«Поклоніння сонцю»

Станьте прямо. Ноги поставте на ширину плечей. Ступні паралельно одна одній. Руки вільно опущені вздовж тулуба. Видихаючи, складіть долоні «домиком» на рівні грудей. Далі:

Вдих – руки і голову підняті вгору;

Видих – наклонитися, руки долонями опираються об підлогу;

Вдих – ліву ногу відставте назад, голову підніміть вгору;

Видих – ліву ногу поверніть у початкове положення, голову опустіть;

Вдих – видих – те саме зробіть з правою ногою;

Вдих – випрямте хребет, голова – прямо;

Видих – долоні складіть «домиком» на рівні грудей.

Повторіть знову вправу декілька разів.

Вправи на розвиток артикуляції та дикції

За їхньою допомогою розвиваються м'язи гортані, корегуються дефекти мовлення, воно стає більш чітким. Цими вправами послуговуються актори та диктори.

Артикуляційна гімнастика

Перед мовленням бажано розтерти долоні рук та кінчики вух, що сприятиме насиченню кров'ю органів мовлення.

Язык

«Покусування» – якщо немає часу на весь комплекс вправ, можна зробити тільки цю – і язик вже вас не підведе. Необхідно інтенсивно покусувати язик протягом однієї-двох хвилин

від кінчика до кореня, і в зворотньому напрямку.

«Позіхання тигра» – зачепіть кінчик язика за нижні зуби, вигніть його дугою та швидко рухайте ним. Щелепи при цьому мають бути зафіковані.

«Проколювання» – кінчиком язика сильно почерзі «проколюйте» щоки.

«Кругові обертання» – обертайте язик за зімкнутими губами 8 разів в одну сторону, 8 – в іншу. Потім теж саме зробіть за зімкнутими губами.

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

Губи

«Почісування» – губами повільно почісуйте об зуби.

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

«Сумно – весело» – широко посміхніться, а потім складіть губи трубочкою, зробіть це десять разів поспіль.

Верхнє небо

«Цокання» – імітуйте язиком ритмічне цокання коня.

«Прилипання» – широкою спинкою язика, яка відліпає від верхнього неба промовляйте звук «Е».

Гортань

«Полоскання» – закиньте назад голову, імітуйте полоскання горла без звуку.

«Позіхання» – якщо голосові зв'язки напружені просто від душі по позіхайте.

Скоромовки

Для формування чіткої дикції найкраще підходять скоромовки. Для вправи нам необхідні корок від шампанського або горішок та перелік скоромовок.

Корок або горішок затисніть зубами і починайте спочатку повільно, потім, нарощуючи темп, промовляти скоромовки. Після цього, пріправивши корок або горішок, промовляйте ці ж скоромовки. Вправу потрібно робити два рази на день по сім хвилин.

Пропонуємо такі скоромовки:

Бабин біб розцвів у дощ, буде бабі біб у борщ.

Ходить посміюха по смітничку зі своїми посміюшениями.

Улас у нас, Панау у вас.

Босий хлопець сіно косить, роса росить ноги босі.

У нас погода розмокропогодилася.

От топота копыт пыль по полю летит.

Карл у Клары украл кораллы, Клара у Карла украла кларнет.

Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа.

Свинья тупорыла-белорыла, погдвора носом изрыла, вырыла полрыла – до норы не дорыла.

Шли сорок мышей, несли сорок грошей. Две миши по порошке несли по два гроша.

Вправа на швидкість реакції та імпровізації мовлення «Заповніть середину»

Поєднайте в оповідання два незв'язаних речення:

«Далеко на острові відбулося виверження вулкану»... «тому наша кішка сьогодні залишилася голодною».

«Вулицею проїхала вантажівка»... «тому у Діда Мороза борода зелена».

«Мама купила на базарі рибу»... «тому сьогодні ввечері довелося запалювати свічки».

Час виконання обмежений (приблизно до 2–3-х хвилин), в оповіданні має бути не більше семи речень.

Вправи на розвиток пластичності

Вправа на зняття м'язового напруження

Станьте прямо. Зосередьте увагу на правій руці. Напруйте руку щосили. Через декілька секунд скиньте напруження, руку розслабте. По черзі зробіть те ж саме з лівою рукою, правою і лівою ногами, шию, попереком.

«Лялька-маріонетка»

Уявіть собі, що ви лялька-маріонетка, яку після вистави повісили на цвяшок до шафи. Вас спочатку підвісили за руку, потім за вухо, далі за плече, за шию. Ваше тіло має бути фіксованим тільки в одному заданому місці, все інше – повністю розслаблене.

«Людина і тінь»

Розбийтесь на пари. Станьте навпроти. Один (людина) виконує різні рухи, інший (тінь) намагається їх відтворити.

«За склом»

Уявіть, що ви знаходитесь за склом. Вас зовсім не чути. Ви намагаєтесь за допомогою жестів та пластики передати якусь інформацію. Інші намагаються відгадати, чого ви хочете.

«Змія»

Уявіть собі що одна ваша рука – це гілка дерева, друга ж – це змія. Тепер покажіть, як змія

повзе по гілці, як вона гріється на сонечку, як відчула здобич, як годується до нападу тощо.

Вправа на розвиток мікроміміки «Обери партнера»

Учасники сідають півколом. Необхідно за командою обрати собі партнера і дати йому зrozуміти, що ви обрали саме його, при цьому не рухаючи ні очима, ні бровами, ні віямі, керуючись тільки силою почуттів та мисленнєвою внутрішньою мовою.

Вправа на координацію рухів «Давня східна забава»

Правою рукою швидко пleskайте по животу, лівою повільно гладьте себе по голові.

Лівою рукою швидко пleskайте по животу, а правою – повільно гладьте по голові.

Потім правою повільно гладьте по животу, лівою швидко пleskайте себе по голові.

Потім навпаки: лівою повільно гладьте живіт, а правою – швидко пleskайте себе по голові

ЛІТЕРАТУРА

1. Б а б и ч Н. Д. Основи культури мовлення / Н. Д. Бабич – Львів, 1990.
2. М а к а р е н к о А. С. Твори: В 7 т. – К., 1954. – Т. 5.
3. М о р г у н В. Ф. Особистість та гра // Проблеми за-своєння театральної педагогіки у професійно-педагогічній підготовці майбутнього учителя / В. Ф. Моргун – Полтава, 1991.
4. Педагогічна майстерність: Підручник / І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко,
5. І. Ф. Кривонос та ін.; За ред.. І. А. Зязюна. – К.: Вища школа, 1997.
6. С а м о й л о в а Є. Є. Артистизм і стильність учителя // Науково-методичний журнал «Вивчаємо українську мову та літературу». – № 33(253). – Листопад 2010. – С. 2–5.
7. С у х о м л и н с к и й В. О. Сто порад учителеві // Вибр. Твори: В 5 т. / В. О. Сухомлинський – К., 1976. – Т. 2.
8. Берн Э. Игры, в которые играют люди / Э. Берн – Л., 1992.
9. Б у л а т о в а О. С. Педагогический артистизм: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / О. С. Булатова – М.: Академия, 2001.
10. Г и п п и у с С. В. Гимнастика чувств / С. В. Гиппиус. – М., 1974.
11. Г о л о в и н Б. Н. Основы культуры речи / Б. Н. оловин. – М. : Просвещение, 1998.
12. Кан-Калик В. А. Учителю о педагогическом общении./ В. А. Кан-Калик. – М.: Просвещение, 1987.
13. К р и с т и Г. В. Основы актерского мастерства./ Г. В. Кристи. – М. : Сов. Россия, 1970.
14. Л е в и В. Искусство быть другим / В. Леви. – М., 1980.
15. С т а н и с л а в с к и й К. С. Работа актера над собой // Собр. Соч.: В 8 т. К. С. Станиславский – М., 1954. Т. 2.