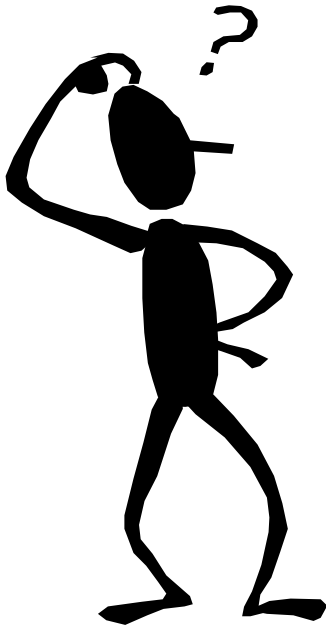


Калошин В.Ф., Гоменюк Д.В. Як ефективно діяти вчителю в критичній ситуації. – Х.: Вид. група «Основа», 2011. – 128 с



ЯК ЕФЕКТИВНО ДІЯТИ ВЧИТЕЛЮ В КРИТИЧНІЙ СИТУАЦІЇ

Харків 2011

Калошин В.Ф., Гоменюк Д.В. Як ефективно діяти вчителю в критичній ситуації
– Х.: Вид. група «Основа», 2011. – 128 с.

Де б ви не працювали, у дитячому садку, школі або вищій школі, ви стикаєтесь із «поганим (неадекватним) поведженням» своїх вихованців, різними критичними ситуаціями, які суттєво ускладнюють вашу діяльність. Уже після перших днів своєї роботи в школі вчитель знає, що в його учнів є сотні способів заважати уроку, «заводити» клас і нишком зривати пояснення матеріалу. Тому ви, напевно неодноразово запитували себе: як скоріше припинити невідповідне поведження, конфлікт, сварку, що заважає вашим заняттям, які способи їхнього конструктивного рішення, як запобігти виникненню критичних ситуацій? У цьому покликана допомогти ця книга. Матеріали, що наведені в ній дозволять кожному вчителю більш адекватно реагувати, діяти в критичній ситуації, зберігати гуманні відносини з учнями, запобігати стресам у своїй діяльності... і одержувати більше радості від своїх вихованців, бути здоровим, щасливим.

Методичний посібник розроблено з метою надання практичної допомоги вчителям при виникненні критичних ситуацій у навчально-виховному процесі.

Матеріали посібника також цікаві для вчителів і майстрів виробничого навчання закладів професійно-технічної освіти, які виконують досить складне та відповідальне завдання по вихованню молоді.

Матеріали посібника чітко, детально структуровані та характеризуються високою практичною спрямованістю. Містять в собі конкретні рекомендації, стратегію та тактику дій вчителя в конкретній ситуації.

Вони дозволять кожному зацікавленому педагогу досить ефективно управляти вихованням слухачів у складних ситуаціях, використовуючи при цьому педагогічні технології з чітким і зрозумілим та ефективним алгоритмом дій та підвищити власну педагогічну майстерність.

Посібник підготували: кандидат технічних наук, доцент, старший науковий співробітник, заслужений працівник освіти України Калошин В. Ф. директор Навчально-наукового центру професійно-технічної освіти НАПН України заслужений працівник освіти України Гоменюк Д.В.

© Колектив авторів-упорядників
2011

Зміст

Вступ.....	
1. Як діяти, якщо „погана” поведінка учня спрямована на привернення уваги.....	
1.1. Характеристики поганої поведінки, спрямованої на привернення уваги	
1.1.1. Поведінка, спрямована на привернення уваги: активна форма	
1.1.2. Поведінка, спрямована на привернення уваги: пасивна форма	
1.1.3. Причини поведінки, спрямованої на привернення уваги	
1.1.4. Сильна сторона поведінки, спрямованої на привернення уваги	
1.1.5. Принципи профілактики: як поводитися, щоб порушення поведінки не відновлювалися.....	
1.1.6. Особисте завдання вчителю	
1.2. Технологія педагогічного впливу.....	
1.2.1. Стратегія: мінімізація уваги.....	
1.2.2. Стратегія: робіть несподіванки.....	
1.2.3. Стратегія: відволікайте учня.....	
1.2.4. Стратегія: звертайте увагу навчальної групи на приклади гарної поведінки	
1.2.5. Стратегія: пересаджуйте учнів.....	
1.2.6. Особисте завдання вчителю.....	
2. Як діяти, якщо мета поведінка учня – влада або помста.....	
2.1 Характеристики властолюбної поведінки.....	
2.1.1. Активна форма.....	
2.1.2. Пасивна форма.....	
2.1.3. Маски, під якими ховається пасивне властолюбство.....	
2.1.4. Реакція вчителя на властолюбну поведінку.....	
2.1.5. Реакція учня на виховний вплив.....	
2.1.6. Витоки властолюбної поведінки.....	
2.1.7. Сильні сторони властолюбної поведінки.....	
2.1.8. Профілактика властолюбної поведінки.....	
2.1.9. Особисте завдання вчителю.....	
2.2. Характеристики мстивої поведінки	
2.2.1. Активна форма.....	
2.2.2. Пасивна форма.....	
2.2.3. Реакції вчителів і учнів у ситуації мстивої поведінки.....	
2.2.4. Природа мстивості.....	
2.2.5. Сильні сторони мстивої поведінки.....	
2.2.6. Принципи профілактики мстивої поведінки.....	
2.2.7. Особисте завдання вчителю.....	
2.3. Стратегія і тактика педагогічного впливу в ситуації конфронтації....	
2.3.1. Правила.....	
2.3.2. Особисте завдання вчителю	
2.4. Коли мета – влада чи помста: технологія педагогічного впливу	

- 2.4.1. “Виверження групового вулкану”: три стадії.....
- 2.4.2. Три відмінності санкцій від покарань.....
- 2.4.3. Вибір конкретної санкції.....
- 2.4.4. Як учні реагують на санкції.....
- 2.5. Ще про мстиву поведінку.....
- 2.5.1. Змінюйте своє сприйняття.....
- 2.5.2. Змінюйте ваші реакції.....
- 2.5.3. По можливості дійте впевнено.....
- 2.5.4. Показуйте, що ви піклуєтесь про учнів.....
- 2.5.5. Учнів користуватися і керувати емоціями.....
- 2.5.6. Говоріть вголос про почуття учнів.....
- 3. Як діяти, якщо поведінка спрямована на уникнення невдачі.....
- 3.1. Характеристики поведінки, яка спрямована на уникнення невдач...
 - 3.1.1. Активна форма.....
 - 3.1.2. Пасивна форма.....
 - 3.1.3. Реакції вчителя і учня в ситуації поведінки, спрямованої на уникнення невдачі.....
 - 3.1.4. Природа поведінки, спрямованої на уникнення невдачі.....
 - 3.1.5. Принципи запобігання поведінки, спрямованої на уникнення невдачі.....
 - 3.1.6. Особисте завдання вчителю.....
- 3.2. Технологія педагогічного впливу.....
 - 3.2.1. Техніки педагогічного впливу, що допомагають учням почувати себе спроможними в навчанні.....
 - 3.2.2. П'ять додаткових стратегій (оглядово).....
- 3.3. Виберіть техніку попереднього впливу.....
- 4. Як допомагати учням відчувати свою спроможність.....
- 4.1. Стратегії.....
 - 4.1.1. Стратегія: робіть помилки нормальним і потрібним явищем.....
 - 4.1.2. Стратегія: формуйте віру в успіх.....
 - 4.1.3. Стратегія: концентруйте увагу учнів на минулих успіхах.....
 - 4.1.4. Стратегія: робіть процес навчання відчутним.....
 - 4.1.5. Стратегія: визнання досягнень.....
 - 4.1.6. Завдання вчителю.....
- 5. Як допомагати учням установити нормальні стосунки з вчителями.....
- 5.1 Прийняття.....
 - 5.1.1. Приймати того, хто робить, а не те, що зроблено.....
 - 5.1.2. Приймати особистісні характеристики учня.....
- 5.2. Увага.....
 - 5.2.1. Вітання учнів.....
 - 5.2.2. Вислуховуйте учнів.....

5.2.3. Навчіть учнів просити уваги.....	
5.3. Повага (визнання).....	
5.3.1. „Я-висловлення”.....	
5.3.2. Акцент на сьогодні.....	
5.3.3. Письмові визнання.....	
5.3.4. Навчайте учнів просити визнання.....	
5.4. Схвалення.....	
5.5. Теплі почуття.....	
5.6. Теплі дотики.....	
5.7. Скільки підтримки потрібно учневі.....	
5.8. Особисте завдання вчителю.....	
6. Як допомагати учням вносити свій вклад у колективні дії.....	
6.1. Стратегія: підтримка власного вкладу учнів в процес покращення життя свого навчального колективу.....	
6.1.1. Запрошуйте учнів допомагати вам щоденно у вирішенні навчальних задач.....	
6.1.2. Вимагайте, щоб учні висловлювали й обґрунтовували свої пропозиції щодо організації навчального процесу.....	
6.1.3. Приймайте правила разом з учнями.....	
6.2. Стратегія: надавайте моральну підтримку учням, що намагаються допомогти своїм товаришам.....	
6.2.1 Репетиторство.....	
6.2.2 Учні виражають визнання і схвалення один одному.....	
6.3. Особисте завдання вчителю	
7. Як долати стрес.....	
7.1. Позитивне мислення важливий чинник у запобіганні стресам (основні положення).....	
7.2. Практичні поради вчителю, щодо зменшення впливу стресу.....	
8. Як долати негативні педагогічні стереотипи	
9. Як робити зауваження	
10. Як долати педагогічні конфлікти	
11. Як керувати своїм настроєм	
12. Яким повинен бути вчитель, щоб зменшити критичні ситуації	
13. Практикум по вирішенню критичних ситуацій Пам'ятка для вчителя-гуманіста (замість післямови)	

Додаток Самодіагностика

Тест «Чи ви оптиміст?»

Тест «Вихід з важких життєвих ситуацій»

Тест «Чи повторюєте ви свої життєві помилки?»

Тест «Чи живете ви в згоді з собою?»

Тест «Наскільки ви терплячі?»

Тест «Якщо вам наступили на ногу»

Тест «Наскільки ви справедливі?»

Тест «Чи є у вас почуття гумору?»

Тест «Чи розсудливі ви?»

Тест «Чи приємно з вами спілкуватись?»

Тест «Чи в порядку у вас нерви?»

Тест «Емоційна стійкість»

Література

ВСТУП

*Не тримайтесь надто старанно
за ваші недоліки, посилаючись на
недосконалість цього світу.*

Ж. Ренуар

Ми дуже неспокійні люди, які так довго навчалися неспокою, що стали в цій галузі справжніми майстрами. Ми надмірно захоплюємося створенням негативних образів і картин із нашого минулого і уявленнями про майбутнє. Неспокій народжує напругу. Коли ми прагнемо перестати турбуватися, роблячи свідомі зусилля, то потрапляємо в якесь зачароване коло. Зусилля збільшують напругу, а напруга, в свою чергу, створює атмосферу тривоги, надмірного реагування.

Ми майже всі надмірно реагуємо, нервуємо. “Нерви” – ми чуємо це скрізь. Лікар говорить своєму пацієнту: “Це ваші нерви”. Чутливі жінки скаржаться на свої нерви. День за днем ви зустрічаєте людей, що мають нервовий розлад. Ви чуєте батьків, які говорять про дітей: “У нього нерви, я не можу його карати”. Або ж вони говорять про себе: “Не витримали нерви, ось я і покарав свою дитину”. Ви бачите прояв “нервів” скрізь – на вулиці, на роботі, в театрі, в школі, в інституті і особливо вдома, у вашій власній сім’ї.

Наші психологічні проблеми — реалії життя, і часто виникають на рівному місці. А як ми на них реагуємо?

Подивіться на власне життя. Як ви реагуєте на окрик, підганяння, сльози? Які відчуття викликають у вас зауваження начальника, буркотіння батьків, примхи дітей, різкість чоловіка? Як ви переносите зраду, брехню? Вам знайомі страх, тривога, відчуття вини? Ви знаєте, що таке душевна самота? Вас турбує стан вашого здоров'я? Ви буваєте недовірливі, дратівливі, знервовані? Як ви дивитесь на розбите дзеркало, чорну кішку, сіль, що розсипалася? Вас не мучить безсоння? Наскільки важко ви переносите втрату друга, автомобіля, гаманця? А наскільки задоволені ваші мрії і бажання? Ви із задоволенням йдете на роботу? А повертаєтесь додому ви теж із задоволенням? А у вас ніколи не виникає бажання все кинути і виїхати абикуди? Вам буває просто погано? Буває? А вам знайоме відчуття, що «всі вас дістали»? А ви... Цей перелік можна продовжувати до безкінечності. Тепер розумієте, що тут немає перебільшення? І висновок тут один: проблеми є, і це треба визнати. Причому реагуємо ми на ці проблеми надмірно, неадекватно, тобто невротично, завдаючи неймовірної шкоди собі і оточенню.

Мільйони людей мають «нервову силу» нижче за нормальну і, як наслідок, випробовують певні органічні та психічні порушення, які роблять їх життя жахливим, а їх хворими. Поль Брегг пише, що “половина лікарняних ліжок зайнята людьми, страждаючими нервовими розладами”.

Кращі авторитети по психічному здоров'ю говорять, що якщо кількість психічних захворювань ростиме такими темпами, як зараз, то менше ніж через 100 років не буде нікого, хто б клопотався про психічне здоров'я, тому що кожен буде жертвою якого-небудь розладу (психосоматичної хвороби). Страхітлива перспектива – чи не так? Медичні дослідження підтверджують це. В даний час не

вистачає психіатрів і психологів, психотерапевтів, щоб контролювати, а головне лікувати, ці психічні захворювання.

Особливо велике нервове напруження відчувають педагоги. Чому? Щоденна робота педагога є досить великим навантаженням на психіку, тому що увесь час перед ним стоять нові і складні задачі, без часу на обмірковування або розрахунку найбільш удалого рішення. Мабуть, тому майже третина вчителів вважає навчання стресовим заняттям, що призводить до апатії, депресії, песимізму, хвороб, „професійного вигорання вчителя”. **До 80% вчителів знаходиться у досить напруженому стані**, що вкрай негативно впливає на їх здоров'я, стосунки з учнями, ефективність навчально-виховного процесу. Психологи відмічають, що на кожному уроці виникає від 25 до 150 ситуацій психологічної несумісності педагогів і учнів.

За даними всесвітньої психіатричної спілки, майже у кожного вчителя трапляються психічні розлади та моральні виснаження.

Саме тому педагогічна професія є однією з найемпатичніших професій, для якої діє принцип "світяти іншим - згораєш сам". Справді, за опікуванням проблемами підростаючого покоління у представників цієї професії може просто не вистачити сил та часу на власне життя. А перевантаження психіки трапляються часто, і педагогам приходиться від нього захищатися

При цьому стратегія психологічного захисту має такий характер. 50% - миролюбство, 42% - уникання і тільки 8% здатні до адекватних дій. Причина: невпевненість в собі, недостатня психологічна культура (емоційна стійкість). Її рівень можна оцінити за допомогою тестів, що приведені в додатку.

Наше надмірне реагування на вчинки, дії окремих людей та події часто призводить до такої неадекватної поведінки:

- *боїмося робити помилки в житті і через це не живемо, а існуємо;*
- *вважаємо, що неприємні почуття - це результат дії "зовнішніх сил", а не результат власного мислення;*
- *досить часто "користуємося" негативними емоціями і ... часто хворіємо;*
- *часто "робимо з мухи слона" і жахаємося його;*
- *не слідкуємо за своїми думками, забуваємо, що всі вони впливають на наше здоров'я, настрій, зрештою, створюють нас;*
- *плануючи справу, часто зосереджуємося на поразці, забуваючи, що жодна важлива справа не виконувалась людьми без віри в успіх;*
- *багато часу приділяємо думкам про минуле та майбутнє, а не живемо "сьогоднішнім днем" – тут і зараз;*
- *страждаємо часто не стільки від того, що відбувається, скільки від того, як ми оцінюємо те, що відбувається;*
- *часто звинувачуємо своїх близьких, навколишній світ у своїх поразках, забуваючи, що майже на 100% вони - результат власних дій та думок, які, звичайно, можна змінити.*

Звичайно така поведінка, коли ми надмірно реагуємо, нервуємо суттєво ускладнює життєдіяльність людини: негативно впливає на настрій, здоров'я,

взаємовідносини, службову кар'єру, реалізацію свого інтелекту тощо.

Для її характеристики психолог Гарвардського університету Даніель Гоулмен замість інтелектуального коефіцієнт IQ, що служив мірилом здатності людини виконувати ту чи іншу роботу, ввів коефіцієнт емоційного інтелекту EQ, який характеризує ступінь емоційного розвитку людини. В цілому, емоційний інтелект (його показник EQ) означає спроможність особистості управляти своїм емоційним станом.

Саме цей показник пояснює причину, чому при однаковій освіті одні животіють на незначних посадах, а інші весело і впевнено піднімаються по службовій кар'єрі. Чому є цілковиті бездарі, що заробляють божевільні гроші, і розумники, що кінці з кінцями звести не можуть? Чому в деяких родинах лаються і розводяться, а в деяких, хоч і лаються, але не розводяться? *«Справа все в тім, - стверджує Д. Гоулмен, — що саме емоції відповідають за прийняття рішень».* Проте багато хто вважає, що правильні логічні вчинки відбуваються завдяки інтелектові. Однак це не зовсім так. У своїх рішеннях людина виходить зі своїх відчуттів, вона керується емоціями, навіть коли переконана у зворотному. Автор переконливо доводить, що дійсний показник потенціальних можливостей людини не IQ, а EQ (це підтверджено експериментами і звичайно ж практикою використання людиною своїх ресурсів). Його можна визначити, *«як здатність чути власні почуття, контролювати сплески емоцій, як уміння прийняти правильне рішення і залишитися в спокої й оптимістично та адекватно оцінювати складну ситуацію».*

Саме тому емоційна стійкість є дуже важливим показником використання власних ресурсів, якості навчання та виховання кожного педагога.

Вона ж визначає ступінь реакції педагога на різні чинники (люди, події).

Емоційну стійкість визначають внутрішні (особистісні) і зовнішні (міжособистісні) ресурси.

Внутрішні ресурси:

- Погодженість реального й бажаного Я особистості, самоповага. Оцінка цієї відповідності впливає з порівняння уявлень про себе «таким, який я є насправді (я-реальне) і – яким я хотів би бути (я - бажане)».

- Відповідність досягнень домаганням.

- Відчуття сенсу життя, свідомість діяльності й поведіння; віра в досяжність поставлених цілей.

- Упевненість у тому, що все, що з людиною відбувається є наслідком власних зусиль і вчинків.

- Екстравертивність – особистісна властивість, що характеризує спрямованість інтересів на навколишній світ. Екстравертам властива товарицькість, ініціативність, гнучкість соціального поведіння. Протилежні якості характерні для інтровертів.

- Гарне фізичне здоров'я, витривалість.

- Уміння використовувати ефективні способи подолання надмірного емоційного реагування (розслаблення, раціональне мислення тощо).

- Високий рівень психолого-педагогічної культури.

Основними зовнішніми ресурсами є міжособистісна і соціальна підтримка – підтримка близьких, друзів, співробітників, їхня конкретна допомога в справах.

Це дає можливість людині здійснювати емоційне розкриття, переживати почуття згуртованості. Важливо також збереження або бажання зміни статусу – сімейного, посадового, соціального.

До індивідуальних особливостей, що призводять до зниження емоційної стійкості відносяться:

- підвищена тривожність;
- гнівливість, ворожість (особливо та, яка придушується нами), агресія, яка спрямована на себе;
- емоційна збудливість, нестабільність;
- песимістичне відношення до життєвої ситуації;
- тривалі негативні переживання;
- замкнутість.

Крім того, знижують емоційну стійкість: утруднення самореалізації; сприйняття себе невдахою; внутріособистісні конфлікти.

Кожен вчитель, вихователь досить часто стикаються у своїй роботі з виникненням критичних ситуацій, конфліктів на заняттях. Їх наявність впливає на емоційну сферу педагога, що, як правило погіршує взаємовідносини з учнями та знижує ефективність навчально-виховного процесу.

Уже з перших кроків педагогічної діяльності вчитель знає, що його учні мають сотні способів заважати на уроках, “заводити” клас і нишком зривати пояснення нового навчального матеріалу. Як діяти вчителю в цій ситуації?

В даній книзі для формування адекватної реакції на небажану поведінку учнів вчителю пропонуються різноманітні прийоми, які дозволяють йому більш спокійно, «не виходячи з берегів» та не руйнуючи взаємовідносин з учнем, реагувати на різноманітні критичні ситуації, які трапляються в навчальному процесі. Серед них виділяються два напрями: педагогічний та психологічний (поділ досить умовний, бо часто-густо, вони пересікаються).

В педагогічному можна виділити три різні підходи:

Перший підхід має умовну назву “руки геть”. Педагоги, котрі дотримуються цього невторчального підходу, вважають, що учні самі поступово навчаться керувати своєю поведінкою, контролювати себе і приймати вірні рішення. Такі вчителі в кращому випадку роз'яснюють, що сталося, коли все вже сталося. Програма дисципліни, з погляду цього підходу, зводиться до навчання навичкам спілкування, емпатійному слуханню, відображенню почуттів, керування собою тощо.

Другий підхід має назву “тверда рука”. Педагоги, що дотримуються цього підходу, вірять у те, що зовнішній контроль є пріоритетним у виховному процесі.

Такі вчителі дуже схожі на начальників: вони вимагають, командують, направляють. Їхня програма дисципліни припускає оволодіння навичками маніпулювання учнями заради їх же блага. Основні методи впливу – погрози і шантаж: “Якщо ти не замовчиш, я ...” далі називається покарання, зумовлене добрим знанням «слабких місць» кожного учня.

Третій підхід за аналогією з двома попередніми можна назвати «візьмемося за руки». Педагоги, які дотримуються цього підходу вважають, що конкретні вчинки учнів – це результат дії обох сил: внутрішніх спонукань і зовнішніх обставин. Такі вчителі беруть на себе важку роль ненав'язливого лідера, котрий щоразу ініціює учня до необхідності усвідомленого ВИБОРУ. Вони також включають самих учнів у процес установалення правил поведінки. Їхня програма дисципліни будується на позитивних взаєминах з учнями і підвищенні їхньої самоповаги за допомогою стратегії підтримки, тобто на гуманістичних засадах.

В основі цього підходу до проблем дисципліни лежить якість взаємодії “вчитель-учень”. Вона ґрунтується на комунікативно-компетентній поведінці вчителя, яка підвищує (або не знижує) можливості для наступних комунікацій з учнями.

Вчителі встановлюють до учнів певні вимоги й очікують, що їхня поведінка буде їм відповідати. Але є й інша сторона – певні очікування учнів від вчителів. Отже, взаємодія вчителів і учнів – це завжди “вулиця з зустрічним рухом”: ми очікуємо від учнів певного відношення до себе, і вони очікують від нас... Але чого? Відповідь на це запитання завжди бентежить, коли відношення учня до вчителя виражається у формі конфліктного, “поганої” поведінки, неприємної витівки, серйозної провини.

Отже, щоб грамотно будувати конструктивну взаємодію з порушником дисципліни, необхідно:

- розпізнати справжню причину порушення дисципліни;
- відповідно до неї вибрати спосіб, щоб негайно втрутитися в ситуацію і припинити витівку.
- розробити стратегію своєї поведінки, що призвела б до поступового зниження числа подібних витівок у майбутньому.

Щоб розпізнати справжню причину провини, корисно познайомитися з чотирма основними причинами порушення дисципліни учнями. Порушуючи дисципліну, учень усвідомлює, що поводиться неправильно, але може не усвідомлювати, що за цим порушенням стоїть одна з чотирьох причин:

- 1) залучення уваги;
- 2) влада;
- 3) помста;
- 4) уникнення невдачі.

Зупинимось на цьому детальніше.

Залучення уваги. Деякі учні вибирають “погану” поведінку, щоб одержати особливу увагу вчителя. Вони весь час хочуть бути в центрі уваги, заважаючи вчителю вести урок, а іншим – розуміти вчителя.

Влада. Деякі учні “погано” поведуться, тому що для них важливо бути лідерами. Вони намагаються установити свою владу над вчителем, над навчальною групою. Часто вони демонструють своєю поведінкою переконання: “ти мені нічого не зробиш” і руйнують встановлений у навчальній групі порядок.

Помста. Для деяких учнів головною метою їхньої присутності в навчальній групі стає помста за реальну чи вигадану образу. Помститись вони можуть комусь із вчителів, однокласників чи всьому світові.

Уникнення невдачі. Деякі учні так бояться повторити поразку чи невдачу, що зовсім нічого не роблять. Їм здається, що вони не відповідають вимогам вчителів чи своїм власним надмірно завищеним вимогам. Вони часто мріють, щоб усі залишили їх у спокої, і залишаються в ізоляції, неприступні і “непробивні” ніякими методичними хитруваннями педагога.

Якими б не були цілі “поганих” вчинків учнів, ми повинні взаємодіяти з ними. Саме тому важливо навчитися визначати мету порушення поведінки. Це дозволить правильно будувати спілкування з учнем, замінити неконструктивний спосіб спілкування на правильний і ефективний. І так не один раз, а увесь час. Правильна стратегія призводить до покрокового зменшення неприйнятної поведінки і, нарешті, до поступової побудови позитивного уявлення учня про себе і поступового збільшення внутрішньої волі.

Але як при цьому компетентно спілкуватися з порушником дисципліни?

Критерієм компетентності педагогічного спілкування є збереження внутрішньої волі партнера по спілкуванню. Що це означає? Коли вчитель взаємодіє з учнем – говорить з ним чи просто якось на нього реагує – він може наполягати на своєму, вимагати, догоджати, виправдовуватися, він може говорити тихо чи голосно, спокійно чи схвильовано. Проте не це визначає якість спілкування. *Правильним вважається таке спілкування, у результаті якого учень не втрачає внутрішньої волі.*

Вільна особистість – це відповідальна особистість. Скільки в людині відповідальності, стільки й волі. Деякі способи спілкування просто знищують “волю-відповідальність” учня, наприклад:

Вчитель (з роздратуванням): “Вийди геть із аудиторії!”

Учень: “Чому я?”

Вчитель: “Тому, що я так сказав”.

У цій схемі спілкування від учня не потрібно відповідального відношення до своїх вчинків, потрібна тільки слухняність. Воля-відповідальність – щось прямо протилежне слухняності. Вона складається з двох речей: необхідності самому зробити вибір і самому нести відповідальність за наслідки свого вибору. Наполягаючи на своєму і загрожуючи, вчитель не дає учню можливості зробити вибір. Підкоряючись силі, учень виходить з такого спілкування менш вільним і... більш безвідповідальним. Менш вільним стає і сам вчитель: не випадково авторитарні вчителі витрачають багато часу і сил для виправдовування своїх позицій. Партнерські відносини з учнями рятують учителя від необхідності виправдовуватися згодом. Вони із самого початку будуються на двох правилах, що виховують особистість:

- учень завжди вибирає манеру поведінки, а вчитель допомагає зробити його вибір усвідомленим;

- воля вибору – це готовність самому відповідати за його наслідки.

Саме ці правила реалізуються в гуманному плані дій вчителя, який дозволяє встановлювати гарні стосунки між вчителями й учнями.

Складаючи такий план, вчитель фактично намічає орієнтири у взаємодії з конкретним учнем, котрий має проблеми з поведінкою. Цей план дій самого вчителя в інтересах учня, вчитель складає для себе. Розробляючи його, вчитель вирішує послідовно **такі задачі:**

- 1) спостереження й об'єктивний опис поведінки учнів, виявлення схованої мети порушень поведінки;

- 2) вибір техніки педагогічного втручання для екстреного припинення «витівок» на уроках;

- 3) розробка стратегії і тактики підтримки учня, підвищення його самоповаги.

Звичайно ефективно реалізувати цей план дій для забезпечення дисципліни на заняттях може вчитель-гуманіст, для якого кожен учень це вища цінність, і він визнає його право на свободу, щастя, розвиток і творчий прояв своїх фізичних, інтелектуальних та духовних сил. Такий вчитель любить і поважає учнів, володіє високим рівнем психолого-педагогічної культури.

Крім того для зміни ситуації в поведінці учнів на краще необхідно використовувати методи, більш адаптовані до психологічних та індивідуальних особливостей людини. Тому скористаємося досягненнями в цій проблемі, які має гуманістична психологія. Саме вона зараз виступає як світоглядна та практична основа педагогіки, що виходить з ідеї самоактуалізації особистості, розкриття творчих можливостей людини, звертається до духовних цінностей, наполягає на необхідності обов'язково враховувати унікальність кожної людини.

Найбільш повно, згідно з гуманістичною психологією, сучасним вимогам до виховання (самовиховання) відповідає застосування психотерапії як методу, який максимально адаптований до особливостей людини і є досить ефективним і гуманним. Буквально розуміння слова «психотерапія» - турбота про душу. Зараз в це поняття вкладають різний зміст. Психотерапія - це і лікування хвороб психологічними засобами, і психологічна допомога в пристосуванні до реальності, і корекція неадаптованої поведінки, і консультації в проблемних життєвих ситуаціях. Часто поряд з поняттям «психотерапія» використовують терміни «психокорекція», «психотехніка», «психологічна консультація» тощо. Але в усіх цих формах психологічної практики зберігається її ядро - живий досвід роботи з психологічною реальністю /душею/ людини, допомога (самодопомога) особистості в подоланні суб'єктивних труднощів, у досягненні внутрішньої гармонії, в реалізації творчого потенціалу.

Традиційно психотерапія не була розділом педагогічної психології і під нею розуміли засіб лікування або попередження виникнення різних психологічних захворювань.

Проте зараз у багатьох країнах світу методи психотерапевтичного впливу вийшли за межі медичної практики і їх застосовують до практично здорових людей в психокорекційних і психопрофілактичних цілях при вихованні особистості.

В даній книзі для підвищення емоційної стійкості вчителя, умінню адекватно реагувати на різноманітні чинники використовується раціонально-емотивна терапія (РЕТ) – важливий напрямок когнітивної психотерапії, яка була розроблена американським психологом Альбертом Еллісом. Раціонально-емотивна терапія може застосовуватися в будь-якій критичній ситуації, яка може призвести до надмірного реагування людини. Крім того її практичне застосування людиною досить чітко алгоритмізоване, що спрощує її застосування.

Її суть складається в тому, що вчитель аналізує критичну ситуацію (конфлікт), свої емоції, переконання, сперечається з собою, руйнує свої ірраціональні (нерозумні, неадекватні) переконання (думки), та й приймає раціональне (розумне, адекватне) рішення, звільнюючи себе від надмірних, неадекватних емоцій та думок, які негативно впливають на неї.

В цілому прийоми, поради, що приведені в цій книзі, безумовно допоможуть вчителям більш ефективно діяти в критичних ситуаціях, конфліктах, не руйнуючи щиросердечних відносин з учнем, класом.

Звичайно, приведені в книзі рекомендації не охоплюють всіх проблем, з якими Ви стикаєтеся при виникненні критичних ситуацій. Але вони, безперечно, допоможуть Вам зробити важливий крок до “проблемного” учня і, власне, до гуманізації виховання. Для того, щоб швидше досягти цієї мети керуйтеся наступними постулатами – заповідями власної діяльності:

- поважайте в учневі Людину, Особистість (що є конкретизацією золотого правила давності – відносьтесь до інших так, як би ви хотіли, щоб відносились до вас);
- постійно шукайте можливість саморозвитку та самовдосконалення (бо як відомо, що той, хто не вчиться сам, не може розвивати смак до навчання, “розумовий апетит” у інших);
- надавайте учневі знання так, щоб він бажав і міг їх засвоїти, був готовий їх використовувати в різних ситуаціях і в своєму саморозвитку;
- відкривайте перед учнями перспективи їх розвитку та зростання, допомагайте досягти успіху;
- вірте в безмежні можливості учнів, будьте оптимістом.

Ці постулати власне конкретизують загально відомий тезис: “тільки особистість виховує особистість, тільки характер формує характер”.

Ставши на цю шляхетну дорогу, вчитель постійно займається рефлексією свого досвіду, відкрить, поразок, досягнень, задає собі безліч питань, що дозволяє йому оптимізувати свій шлях до пізнання особистості учня та значно покращити взаємовідносини з ним.

Звичайно ж дорога ця важка, але вона необхідна, бо всі учні, з нетерпінням чекають саме вчителя, який захоплює їх своєю особистістю, гуманністю, своїм впливом, своєю повагою та любов’ю.

А з іншого боку тільки (саме) майстерність дозволяє вчителю відчувати насолоду від праці, а також новий потяг до творчості, вищого рівня майстерності. І так ... без кінця.

Тому шановний вчителе, не зупиняйтеся в своєму зростанні. Бо кожна Ваша зупинка - це крок назад. А Ви так багато значите для учнів, для їхнього розвитку, життя, для реалізації радикальних змін в навчальному процесі школи.

1. ЯК ДІЯТИ, КОЛИ “ПОГАНА” ПОВЕДІНКА СПРЯМОВАНА НА ЗАЛУЧЕННЯ УВАГИ

*Бачити добре в людині завжди важко...
Добре в людині доводиться завжди
проектувати, і педагог це повинен
робити. Він повинен підходити до
людини з оптимістичною гіпотезою,
навіть з деяким ризиком помилитися.*

А.С. Макаренко

1.1. Характеристики “поганої” поведінки, спрямованої на залучення уваги

Учні, що шукають уваги навколишніх, діють як справжні артисти, вони мають потребу в аудиторії, в особливій увазі до себе. Пояснимо термін «особлива увага». Ми усі маємо потребу в увазі з боку оточуючих людей і не хочемо почувати себе «порожнім місцем», ми хочемо відчувати свій внесок у групу, до якої себе зараховуємо. Однак є учні, що своєю поведінкою увесь час прагнуть привернути увагу і ніколи нею не задоволені. Їм потрібно більше і більше, їм здається, що їм приділяється недостатньо уваги. Їх «кошик» ніколи не наповняється, у ньому начебто постійна течя. Відчуваючи брак уваги до себе, учні придумують різні витівки, суть яких – демонстративність.

1.1.1. Поведінка, спрямована на залучення уваги: активна форма

Такі учні мають свої хитрощі, які можна назвати «механізмами привертання уваги» (МПВ): стукання олівцем по столу, розмови з сусідом під час уроку, звертання до вчителя за допомогою навіть тоді, коли всі одержують самостійні завдання.

Активні МПВ діють безпрограшно. Такі вчинки відволікають весь навчальна група. І якщо негайно не відреагувати, можна втратити контроль над навчальною групою.

1.1.2. Поведінка, спрямована на залучення уваги: пасивна форма

В учнів з пасивною поведінкою, спрямовану на привертання уваги, є також свої способи. На відміну від «активних», вони рідко «заводять» навчальну групу. Небезпека з ними підстерігає вас, коли здається, що навчальна група готовий працювати. Тільки-но Ви подумали: “Слава Богу, усе спокійно. Можна добре попрацювати сьогодні”, як за мить усвідомлюєте, що в навчальна група є “саботажники” – пасивні порушники норм поведінки.

Вони не відмовляються виконувати Ваші вимоги, але роблять усе в такому темпі, який може викликати лише роздратування. Усе належне виконується повільно, ледве-ледве. Вони тільки встигають відкрити зошит на той час, коли усі уже вирішили задачу. Виникає ситуація, коли треба “из болота тянуть бегемота”, хоча ви знаєте, що поза уроками вони і реагують, і діють цілком нормально.

Виправити “пасивних” важче, ніж “активних”. “Пасивні можуть ставати в позу невинних: “За що мене покарано? Я не робив нічого поганого!” “Активні” вже не можуть дозволити собі таку форму виправдання – їхні витівки занадто зухвалі і помітні.

1.1.3. Причини поведінки, спрямованої на привернення уваги

Причина перша. Як дитина навчається одержувати більше уваги від дорослих? Вона плаче – і до неї біжать батьки. Вона розбиває вазу - і одержує більше уваги, ніж за цілий день нормального поведінка. “Для того, щоб мама і тато були поруч, треба зробити щось таке, що вони робити забороняють!” - ось, що засвоює дитина. Сердита увага краще, ніж ніяка. Цей досвід переноситься в навчальну групу.

Причина друга. Ніхто не вчить дитину, як попросити уваги в прийнятній манері, коли вона має в ній потребу. Потреба в увазі – базова психологічна потреба, така ж як їжа і питво з погляду фізіології. Діти поводять себе більш-менш правильно, коло вони фізіологічно не голодні. Такому поводженню їх учили. А як себе поводити в стані психологічного голоду, вони вимушені вчитися самотужки.

Причина третя. Чим менше уваги до учня в сім’ї, тим більше за її межами ймовірність поведінка, спрямованого на привернення уваги. Відсутність теплих дружніх стосунків з батьками та іншими членами сім’ї, постійне неконтрольоване “спілкування” з телевізором, самотність – це витoki майбутніх проблем з поведінкою у навчальній групі.

1.1.4. Сильна сторона поведінки, спрямованої на привернення уваги

Учні, що демонструють поведінку, спрямовану на привернення уваги, просто показують, що вони хочуть взаємодіяти з вчителями, але не знають, як це робити в позитивній манері. Більшість вчителів швидше воліють мати справу з такими учнями, ніж з тими, хто демонструє байдужість до такої взаємодії.

Якщо про це пам'ятати весь час, можливо, наші роздратування і обурення згаснуть.

1.1.5. Принципи профілактики: як поводитися, щоб ці порушення поведінки не відновлювалися

Вчителям потрібно дотримуватися двох головних принципів в спробах захиститися від поведінка, спрямованого на привернення уваги.

1. Приділяти більше уваги тим, хто сьогодні поводить себе добре. У 2, 3, 10 разів більше уваги за гарне поведінка, ніж за погане!

2. Навчати своїх учнів просто і відкрито просити уваги у вчителів чи навчальної групи, коли вони її конче потребують.

Схема характеристики поведінка, направленою на привернення уваги, приведена в таблиці:

Активна поведінка	Прийоми: учні роблять те, що відволікає увагу вчителя і навчальну групи
Пасивна поведінка	Прийоми: всі необхідні дії виконуються надто повільно
Реакція вчителя	Почуття: роздратування і обурення. Дії: словесні зауваження, догани, погрози
Відповіді учнів на реакцію вчителя	Тимчасово припиняються витівки
Походження (причини) поведінки	1. Вчителі більше уваги приділяють учням, що поведуться погано, а не добре 2. Учні не навчені просити чи вимагати уваги в прийнятній формі 3. Учні часто відчують дефіцит особистої уваги до себе, почувають себе “порожнім місцем”
Сильна сторона поведінки	Учні мають потребу у взаєминах з вчителем
Принципи запобігання „негативній” поведінки	1. Більше уваги приділяти гарній поведінці 2. Навчати учнів просити уваги, коли вона їм необхідна

1.1.6. Особисте завдання вчителю

1. Приведіть приклади активної і пасивної поведінки, спрямованої на привертання уваги, що спостерігались у вашій педагогічній практиці.

2. Чи згодні ви з тими причинами поведінки, що тут приведені? Чому? (Чому не згодні?).

3. Справжній зміст поведінки полягає в тому, що учням потрібні певні відносини з вчителем. Ви згодні з цим? Чому? (Чому не згодні?).

4. Доповніть незакінчену пропозицію: “Коли я був дитиною, одним із способів, яким я домагався привертати увагу до себе в сім’ї (школі) був такий:...”

1.2. Технологія педагогічного впливу

Тут ви познайомитеся з тим, як саме потрібно поводитися в той самий момент, коли на Вашому уроці спостерігається поведінка, спрямована на залучення уваги, і ця поведінка не дає вам можливість нормально працювати. Ви познайомитеся з багатьма корисними прийомами, використовуючи які Ви будете залишатися в межах партнерського стилю спілкування й у той же час зможете припинити чи поступово звести нанівець небажану поведінку. Ці прийоми згруповані відповідно до загальних стратегій.

1.2.1. Стратегія: мінімізація уваги

Відбувається парадоксальна річ: природним чином реагуючи на витівки учнів, метою яких є залучення уваги, ми по суті даємо їм позитивне підкріплення

своєю увагою, закріплюючи їхню погану поведінку. Вони починають відчувати себе частиною навчального процесу, почувати приналежність до групи тільки тоді, коли одержують багато зауважень, а наші гнівні проповіді і погрози сприймають як вид особливої уваги до себе. Навіщо ж підтримувати за допомогою уваги таку поведінку? Стратегія мінімізації уваги містить багато прийомів, покликаних зменшити демонстративну поведінку, оскільки вона буде залишатися непоміченою.

Ігноруйте таку поведінку. Часто кращий спосіб припинити демонстративну поведінку – перестати на неї реагувати. “Немає відповіді” - значить мета не досягається за допомогою цієї дії. Коли учень поводить демонстративно, запитайте себе подумки: “Що станеться, якщо я зовсім проігнорую його витівку”. Якщо в даному випадку Ви переконаєтесь, що нічого екстраординарного не станеться, крім лише того, що він буде позбавлений Вашої уваги, сміливо застосовуйте прийом ігнорування. Через кілька спроб учень припинить поводитися подібним чином.

Контакт очима. “Уважно подивіться на нього, - радять досвідчені вчителі. – Він знає, що робить. Він знає, що я знаю, що він робить. І він знає, що цей погляд означає «припини». Уважний погляд (без осуду) – це вся увага, яку він «виручив» за свою витівку. Ніяких слів – тільки погляд”.

Станьте поруч. Фізичне наближення – інший інструмент, що допомагає мінімізувати поведінку, спрямоване на залучення уваги. Проводячи урок, просто підійдіть і станьте поруч з порушником. Без контакту очима і без слів. Учень починає розуміти, що робить щось не те, коли вчитель стоїть так близько.

Використовуйте прізвище учня. Цей прийом дозволяє одночасно дати мінімум уваги “у винагороду” за демонстративну поведінку і рекомендувати учню приєднатися до того, про що йдеться в класі. Вчитель робить це, періодично, вставляючи прізвище учня в контекст уроку. Це може звучати так: “Таким чином, квадрат гіпотенузи, Петренко, дорівнює сумі...” Або: “Коли, Іванчук, Президент України підписав Указ про...”

Пошліть “секретний сигнал”. Це може бути якийсь жест або знак, зміст яких відомий учням. Наприклад, прикладання пальця до губів, схрещування рук тощо.

Робіть письмові зауваження. Якщо Ви знаєте, що завтра на Вашому уроці буде учень з поведінкою, спрямованою на привертання уваги, заздалегідь приготуйте купку однакових записок з таким змістом: «Будь ласка, припиніть робити те, що ти зараз робиш». Просто кладіть записку йому на стіл, коли він «розійшовся». Не треба нічого говорити – усе написано.

Формулюйте “Я – висловлення”. Бувають ситуації, коли нерви не витримують, і просто хочеться крикнути учню, що заводять навчальна група: “Припиніть негайно!”

Психологи радять у цих випадках застосовувати “Я-висловлення”. Це словесне твердження дає в специфічній формі інформацію про порушення поведінки і про те, яке враження воно справляє на Вас. Ось приклад: “Петренко, коли ти щось там шепчеш своєму сусідові під час викладення мною нового

навчального матеріалу, я відчуваю сильне роздратування, тому що я втрачаю думку. Будь ласка, припини”.

“Я-висловлення” складається з 4 частин:

перша – містить опис поганої поведінки, що має місце тут і зараз: “...коли ти ...шепчеш... під час викладення ...”

друга – називає почуття вчителя в цей момент: “...я відчуваю сильне роздратування...”

третя – описує ефект від поганого поведінка: “...тому що я втрачаю думку...”

четверта – містить прохання: "будь ласка, припини".

Якщо використовуючи "Я-висловлення", Ви будете щирі в словах і інтонаціях, Ви зможете вплинути на багатьох учнів.

1.2.2. Стратегія: робіть несподіванки

Іноді можна припинити небажану поведінку, діючи зненацька. Коли ми щось зненацька "викидаємо", то це може так тлумачитись: "Я все бачу і знаю, що ви робите, але не збираюся грати у вашу гру і повідомляю вам про це ось таким незвичайним способом". Будь-яка гра вимагає щонайменше двох учасників або сторін. Якщо уже відмовлятися від гри, то краще робити це незвичайним способом. Короткий спалах сміху краще, ніж що-небудь інше, може розрядити атмосферу в навчальна група. Чим більше буде гумору в момент припинення небажаної поведінки, тим швидше вона припиниться.

Ось деякі конкретні прийоми даної стратегії.

Виключіть світло. Це старий випробований спосіб, що давно використовується вчителями. Коли хтось з учнів чи вся навчальна група стає некерованими, вимкніть світло і зачекайте кілька хвилин. Немає необхідності в зауваженні, адже вони і самі прекрасно розуміють, що порушують дисципліну.

У цій ситуації мовчання дає більший ефект, ніж голосні слова.

Почніть говорити тихим голосом. Відомі результати соціологічного опитування учнів середніх шкіл. На запитання: "Що вам більше всього не подобається в школі?" більшість учнів відповіли: "Учителі, що репетують".

Викладацький крик сильно знижує самоповагу і внутрішню волю учнів. Коли ми починаємо говорити тихіше, учні починають прислухатися, звертати на нас увагу, а це відволікає їх від небажаної поведінки. Коли ми говоримо спокійно, вони теж говорять спокійно.

Змініть Ваш голос. Використовуйте незвичайну манеру говорити, змінюйте тональність голосу, вимовляння окремих слів, наголоси. Цим можна відволікти учнів від небажаної поведінки і змусити їх звернути на себе увагу.

Тимчасово припиніть урок. Учні знають, що вчитель у класі для того, щоб “вести” урок. Коли Ви перериваєте урок і «нічого не робите» кілька хвилин, Ви посилаєте учням виразний сигнал про те, що пора припинити небажане поведінка. «Нічого не робити» можна, стоячи біля дошки чи присівши до столу. «Дайте мені знати, коли будете готові продовжувати урок» – це все, що вам потрібно сказати. Як правило, в такому випадку швидко відновлюється встановлений порядок.

1.2.3. Стратегія: відволікайте учня

Ніхто довго не може робити дві справи одночасно. А саме це і відбувається, коли учень порушує порядок в навчальна група. Ви можете просто відволікти його від цього заняття, сфокусувавши його увагу на чому-небудь іншому. Як це зробити практично?

Задавайте прямі запитання. У момент, коли учень порушує дисципліну, корисно задати йому пряме запитання: «Петренко, яке завдання ми щойно виконали?» або «Іванчук, що ти думаєш з цього приводу?» Цю техніку ми рекомендуємо сполучити з прийомами п.1.2.1.

Віддайте пряме розпорядження. «Петренко, вирівняйте столи! Іванчук, віднеси цей зошит у викладацьку!»

Тільки не дуже часто використовуйте цей прийом, тому що дехто може вирішити, що саме таке їхнє поведінка нагороджується особливими дорученнями. Але як одноразова міра вона працює дуже добре.

Змініть діяльність. Якщо відразу багато учнів «скаженіють», щоб залучити вашу увагу, різко змініть їхню діяльність, відволікаючи від порушення поведінки. Попросіть їх звільнити робочі місця для нового завдання, вийняти інші книги, послухати нове завдання тощо.

1.2.4. Стратегія: Звертайте увагу класу на приклади гарної поведінки

Корисніше не говорити порушнику про його погане поведінка, а приділити увагу комусь з його товаришів, хто сидить поруч і поводить себе добре. Так ви підкреслите, що гарна, а не погана поведінка, заслуговує на увагу вчителя і його повагу.

1.2.5. Стратегія: пересаджуйте учнів

Учні, що мають потребу в увазі, як правило, мають потребу в аудиторії. Коли ви відсаджуєте таких учнів від їхніх глядачів, ви позбавляєте їхньої головної нагороди, і це змушує учнів заспокоюватися.

Тепер підберіть прийоми екстреного педагогічного впливу для учнів, мета "поганої" поведінки котрих – привернення уваги.

Якщо ваш план дій описує учня, метою поведінки котрого є одержання Вашої уваги, вибирайте придатні для нього прийоми з описаних вище. Враховуйте при виборі три основні фактори: вік учня, що для нього буде вражаючим, що підходить Вам, як особистості і як професіоналу.

Випишіть обрані техніки в розділ вашого плану. Плануючи цей крок, пам'ятайте, що педагогічний вплив не є покаранням. Поставтеся до нього, як до заходу з двома цілями: зупинити невідповідне поведінка, що має місце в даний момент, і вплинути на вибір учнем у майбутньому більш прийнятної поведінки.

Всі стратегії і техніки педагогічного впливу приведено в таблиці.

Стратегії	Техніки
Мінімізація уваги	Ігноруйте демонстративну поведінку. Контакт очима.

	<p>Ставайте поруч. Вставляйте прізвище учня в текст пояснення уроку. Посилайте секретний знак. Посилайте письмові зауваження. Використовуйте "Я - висловлення".</p>
Робіть несподіванки	<p>Вимкніть світло. Розмовляйте тихим голосом. Змініть голос. Тимчасово припиніть вести урок.</p>
Відволікайте учня	<p>Задавайте прямі запитання. Видавайте прямі розпорядження. Змініть діяльність. Відмічайте тих, хто гарно поводить себе. Пересаджуйте учнів.</p>

1.2.6. Особисте завдання вчителю

Нижче перераховані можливі техніки педагогічного впливу при порушеннях дисципліни з метою привернення уваги.

Біля кожного поставте одне з наступних п'яти позначень:

* - прийом уже використовується мною;

П - прийом, що мені здається прийнятним для моєї навчальної групи;

? - прийом, який потрібно обміркувати;

У - цьому прийому я хотів би повчитися;

Н - цей прийом неприйнятний для мене.

Стратегія: мінімізація уваги

Ігноруйте демонстративну поведінку.

Контакт очима.

Ставайте поруч.

Вставляйте ім'я учня в текст пояснення уроку.

Посилайте "секретний знак".

Посилайте письмові зауваження.

Використовуйте "Я - висловлення".

Стратегія: робіть несподіванки

Вимикайте світло.

Розмовляйте тихим голосом.

Змініть голос.

Розмовляйте зі стіною (або з портретом).

Тимчасово припиніть вести урок.

Стратегія: відверніть увагу учня

Ставте прямі запитання.

Видавайте прямі розпорядження.

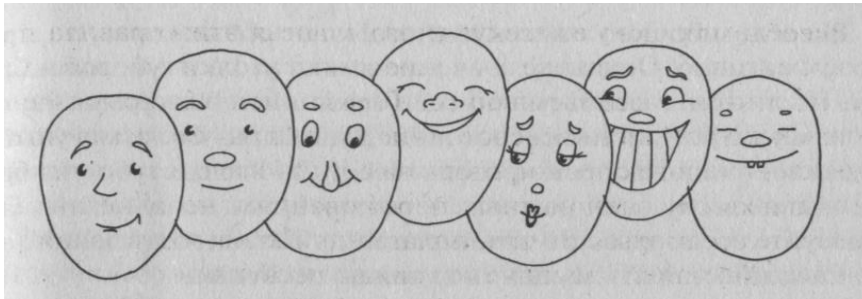
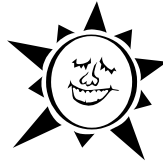
Змінюйте вид діяльності.

Стратегія: звертайте увагу навчальної групи на приклади гарної поведінки

Дякуйте учню.

Пишіть імена зразкових учнів на дошці.

Пересаджуйте учнів.



2. ЯК ДІЯТИ, ЯКЩО МЕТА ПОВЕДІНКИ УЧНЯ – ВЛАДА АБО ПОМСТА

*Щоб змінити людей, їх треба любити.
Вплив на них пропорційний любові до них.*

І. Песталоцці

2.1. Характеристики властолюбної поведінки

Властолюбні учні постійно зачіпають вчителя, кидають йому виклик. За допомогою слів і дій вони ніби атакують його. Інколи вони “влаштовують сцени” за допомогою різноманітних тактик: повільності, недовиконаної роботи, шуму, коли інші працюють. Іноді вони щось буркочуть і можуть просто не рахуватися з Вашими вимогами або погоджуються робити щось, але з явною образою.

Як правило властолюбці не діють без глядачів. Їм потрібні глядачі та свідки їх влади. Вони провокують вчителів перед навчальною групою, і відчувають, що якщо програють цю сутичку, то в очах усієї навчальної групи залишаться «програвши ми» до кінця навчального року. Вчителі майже завжди під загрозою, під тиском таких можливих ситуацій. І це викликає тривогу і напругу.

Поведінка учнів, які шукають влади, може мати активну і пасивну форми.

2.1.1. Активна форма

2.1.1.1. Спалахи обурення

Інколи учні не приховують своїх спалахів гніву, добре їх використовують і навіть демонструють. Спалахи обурення необхідні для маніпулювання вчителями з метою досягнення своїх потреб.

2.1.1.2. Словесне обурення

Вчителям відомі випадки, коли учні з неповагою та з викликом відповідають учителю на завдання щось зробити. Обґрунтовується це, наприклад, тим, що у іншій навчальній групі цього не роблять. Інший варіант – «синдром адвоката». Це розмова у ввічливій і дружній манері, коли пропонуються абсолютно нелогічні обґрунтування фактів невиконання наших завдань: “Можна я не буду робити самостійну, бо вже мало часу залишилося, я краще повторю формули?” або “Можна я не буду відповідати сьогодні? Я вже відповідав на попередньому уроці, ви ж бачили, що я знаю цю тему!”

Їх недружелюбність часто збиває з толку, і вчитель іноді піддається цьому. Повторні спроби виводять нас з себе, і ми незабаром дратуємося від їх словесної акробатики.

2.1.2. Пасивна форма

Ця форма характеризується тихою неслухняністю. Учні, котрі вибирають пасивну неслухняність, уникають “сцен”. Вони не демонструють явну конфронтацію і не говорять багато, як це роблять активні властолюбці. Замість

цього вони посміхаються та говорять те, що ми бажаємо почути. Потім вони роблять те, що бажають. Ось приклад. Уже кілька хвилин триває самостійна письмова робота, а учень усе ще дивиться у вікно. У зошиті нічого не написано. Вчитель питає: “Що сталося?” Учень посміхається і мовчить. Коли його запитують, чому лист чистий, він відповідає: “Думаю”. На запитання: “Чи збирається він закінчити самостійну роботу до кінця уроку”, - учень ствердно киває головою. Коли приходить час здавати зошит, у ньому немає жодного рядка.

Погодьтеся, що саме такі ситуації змушують Вас засумніватися у своїх педагогічних здібностях. Фактично у цьому випадку вчитель орієнтувався не на дії учня, а на його слова. Слова слухняні, а вчинки говорять: “Я не хочу ЦЬОГО робити”.

Психологи називають поведінку, при якій дії і слова розходяться, “не конгруентною комунікацією”. Зіштовхуючись з такою ситуацією, люди зазвичай реагують на слова, а не на те, що людина робить. Чому ми віримо словам, а не діям? Можливо тому, що ми — педагоги, тобто «люди слів», котрі “з допомогою горла заробляють гроші”. А може, ми віримо словам, тому що ідеалізуємо людину як носія єдності слова і діла? Так чи інакше ми відчуваємо, що маємо справу з поведінкою, яка вимагає виховного впливу, але яким повинен бути цей вплив — не знаємо.

2.1.3. Маски, під якими ховається пасивне властолюбство

Психологи стверджують: неправда краще маскується словами ніж діями. Слова пасивних властолюбців це маска, засіб для досягнення влади над вчителем, над навчальною групою. Розгадати властолюбця можна лише знявши з нього маску.

2.1.3.1. Виправдання лінощами

Коли учень використовує виправдання лінощами, запитайте, від кого він успадкував ці “ледачі гени”. Використовуйте гумор, дайте зрозуміти, що ця особистісна характеристика може бути змінена. Лінощі — це обране поведінка. І якщо за ним угадується пасивне властолюбство, ми можемо почати працювати, щоб змінити його.

2.1.3.2. Виправдання поганою увагою

Інколи учні використовують виправдання поганою увагою, неможливістю зосередитися на тому, що робить навчальна група. Вони можуть виглядати зовсім розгубленими і безпомічними. Вчитель теж може розгубитися, забуваючи, що у вільний час ці учні досить зосереджено грають в комп'ютерні ігри. Які маніпулятори!

Як і у випадку з лінощами, так і у випадку з “поганою увагою”, ми маємо справу скоріше з проблемами вибору, ніж з проблемами навчання чи дефектологічними проблемами.

2.1.3.3. Виправдання безпам'ятністю

“Ой, я забув це зробити!” — таке вчитель чує досить часто. Говорячи “я забув”, учень насправді говорить “я відмовляюся”. Але ще нікого не відрахували з навчального закладу за безпам'ятність!

Безпам'ятність властива більшості людей. Забуваються як приємні, так і неприємні речі. Але є речі, які не забуваються. І визначається це як внутрішніми, так і зовнішніми стимулами. Учні, що “забувають” виконувати домашні завдання, як правило, добре пам'ятають програму телебачення на сьогодні чи номери телефонів більшості своїх друзів.

2.1.3.4. Виправдання поганим слухом

Таке фізіологічне порушення, як поганий слух (до речі не засвідчене лікарями), може стати виправданням при пасивному властолюбстві. Якщо учень демонструє надумані проблеми зі слухом, то йому це навіщось потрібно. Проблема — у виборі дій, а не зі слухом. Він чує досить добре все, що ми говоримо, він просто вирішив не реагувати на сказане.

2.1.4. Реакція вчителя на властолюбну поведінку

Є дві істотні ознаки, за якими легко визначити, чи було поведінка властолюбною. Мова йде про емоції вчителя і перше спонукання, що викликається такою поведінкою. Перша ознака — це емоції гніву, обурення і замішання через свою безпорадність чи навіть страх. Друга ознака — це наш природний імпульсивний рух з метою негайно припинити витівку.

2.1.5. Реакція учня на виховний вплив

Іншою істотною ознакою для уточнення мети поведінки можна вважати реакцію учня, коли ми намагаємося припинити його витівку. Ця реакція означає конфронтацію. “Ви мені нічого не можете зробити!” — ось виклик, який можна прочитати на лиці порушника, хоча нічого не висловлено вголос. Властолюбець продовжує поводитись, спокійно спостерігаючи за тим, що Ви будете робити далі, поки не задовольниться тим, що “зберіг обличчя”, що всі присутні (глядачі) бачили: він припинив витівку, тому що сам того захотів.

2.1.6. Витоки властолюбної поведінки

Моделі властолюбної поведінки всюди навколо нас.

Людей, що мають потребу у ствердженні себе через владу, стає все більше. І тут є дві причини.

Одна з них — сучасні соціальні відносини. Всі прагнуть до рівних прав, але підпорядкування правилам і авторитетам в очах молодої людини не представлено зараз чітко і ясно. Сучасні паритетні суб'єкт-суб'єктні взаємовідносини між вчителем і учнями ще не стали нормою повсякденного життя, авторитарний тиск і погрози уже не спрацьовують, а конструктивної моделі безумовного підпорядкування авторитету ще немає.

Інша причина поширення властолюбної поведінки — мода на “сильну особистість”. Сильна особистість, переможець, індивідуальність, борець — ось герої сьогоднішнього дня. Книги, журнали, газети, телепередачі дають поради:

“Як стати переможцем”, “Як досягти успіху і впливати на людей” і т.п. Учителі велику увагу приділяють розвитку індивідуальності, здібностей, наголошують на досягненнях. Звідси — нова цінність: особистісна сила. І тут можливі ототожнення несумісних понять. Поняття “сильна особистість” для багатьох може означати не стільки владу над власною особистістю (характером, слабостями і т.д.), скільки владу над іншими людьми. Вони затверджують себе, таким чином, не у відносинах із самим собою, а у відносинах з навколишніми. Учителю слід бути готовим грамотно, професійно відреагувати на витівки властолюбця і переконливо показати різницю між щирою особистісною силою і лукавим властолюбством.

2.1.7. Сильні сторони властолюбної поведінки

Як і поведінка, що спрямована на залучення уваги, властолюбна поведінка має і свої сильні сторони. Багато учнів, що демонструють її, — особливо в активній мовній формі - цікаві, неабиякі особистості, що володіють :

- лідерськими здібностями;
- честолюбством, схильністю до самоствердження;
- незалежним мисленням.

Такі учні ніколи не стануть безвладним знаряддям у руках інших людей. Вони хочуть самі думати, приймати рішення і контролювати свої власні вчинки, що вже є доброю передумовою для формування здорової, активної особистості в майбутньому. Складністю для педагогів є лише те, що ці передумови вони намагаються перенести на свої відносини з іншими людьми, поводяться з ними не відповідним їх віку і розвитку способом: намагаються маніпулювати, тобто приймають за них рішення і контролюють їх.

2.1.8. Профілактика властолюбної поведінки

Учні з властолюбною поведінкою постійно знаходяться в конфронтації з вчителем, але поводяться дуже хитро і винахідливо. Їхні відносини з вчителями можна представити як гру з кішкою і шматком папірця на мотузці. Вони буцім підсувають цю мотузку, спокушаючи Вас. Ви хочете схопити її, і Вам уже здається, що вдається це зробити, як вони стрімко виривають мотузку, приводячи Вас у зниклобість. Такі учні точно вибирають час, місце і привід для своєї боротьби за владу, підстерігаючи вас у ті хвилини, коли ви розслаблені, і точно знаючи Ваші слабості. Спробуйте перестати ловити мотузку. Замість цього скористайтеся двома принципами профілактики: уникайте прямої конфронтації з учнями і дозволяйте їм властолюбне поведінка в межах дозволеного.

Всі характеристики властолюбної поведінки наведено в таблиці.

Активна властолюбна поведінка	Спалахи обурення, словесне обурення: учні йдуть на конфронтацію і нагнітають
-------------------------------	--

	напруженість.
Пасивна властолюбна поведінка	Тиха неслухняність: учні обіцяють і чемно відповідають нам, але продовжують робити своє.
Реакція вчителя	Емоції: гнів, обурення, може бути страх. Імпульс: негайно припинити витівку.
Відповіді учні на реакцію вчителя	Стиль відповіді: конфронтація (“Ви мені нічого не зробіте”). Дії: витівка продовжується, поки сам учень не вирішить припинити її.
Походження властолюбної поведінки	1. Соціальні установки змінилися: від відносин панування-підпорядкування в рольовому суспільстві минулого до відносин емансипації і рівних соціальних прав. 2. Мода на “сильну особистість” учить ствердженню своєї сили, а не конструктивному підпорядкуванню.
Сильні сторони властолюбної поведінки	Учні демонструють лідерські здібності: уміння незалежно мислити і здатність не підкорятися авторитетам.
Принципи профілактики властолюбної поведінки	1. Відхід від конфронтації і зниження напруженості. 2. Передача учню частини своєї організаторської влади.

2.1.9. Особисте завдання вчителю

1. Наведіть приклади активної і пасивної властолюбної поведінки, яку ви спостерігали у Вашій педагогічній практиці.

2. Чи Ви згодні з тими причинами властолюбної поведінки, які тут наведені? Чому? (Чому незгодні?)

3. Сильні сторони властолюбної поведінки у тому, що учні демонструють лідерські здібності: вміння незалежно мислити та здібність опиратися авторитетам. Ви згодні з цим? Чому? (Чому незгодні?)

4. Доповніть незакінчене речення:” Коли я був дитиною, одним із способів, яким я затверджував свою владу над вчителями і батьками, був такий ...”

2.2. Характеристики мстивої поведінки

Учні, витівки котрих продиктовані помстою, виглядають злими, похмурими, навіть тоді, коли вони бездіяльні. Здається, що вони завжди готові провокувати

вчителя. Цих учнів можна розпізнати навіть по мові, яка переповнена негативними епітетами на адресу оточення.

2.2.1. Активна форма

2.2.1.1. Непрямі фізичні акти насильства

Учень -“месник” здійснює непрямі насильницькі дії, направлені не на вчителя, а на те, що з ним пов’язано у свідомості учня. Він ламає, псує щось. Він може порізати ножом Ваш стіл або стілець, обрізати ножицями кімнатні квіти. Якщо йому відомо, що Ви особливо турбуєтесь про шкільне майно, він може зламати рами, вирвати сторінку з бібліотечної книги тощо.

2.2.1.2. Психологічні акти насилля

Учні, що застосовують цей спосіб помсти, знають безліч способів неявно висловити своє “я тебе ненавиджу”. Такі психічні атаки рідко відбивають щирі сильні почуття учня, що виникли у відносинах із вчителем, а швидше є способом маніпулювання вчителем. Юні “месники” тонко відчують, які слова особливо боляче зачіпають дорослого. Вони проникливі, знають слабкі місця вчителя і вміють користуватися цим знанням. І легко викликають у вчителя почуття гострої образи і ... безпорадності.

От кілька узагальнених варіантів третирування вчителів:

“Ви несправедливий вчитель!”.

“Моєму другу дуже повезло. У нього інші вчителі”.

“Як добре, що цей предмет для мене не є улюбленим”.

Якщо Ви розумієте, що такі витівки є лише формою мстивої поведінки, Ви можете перестати витрачати сили на обурення і словесні баталії. Спробуйте змінити установки таких учнів більш конструктивним способом.

2.2.1.3. Образа діями

Учні, як правило, добре знають “слабкі місця” вчителя, що для нього важливо і цінно. Тому улюблений спосіб помститися — піддати атаці ці цінності. Наприклад, якщо ми вважаємо, що охайність — це обов'язкова вимога до учня і найбільше її цінуємо, то не треба дивуватися, побачивши порушення форми одягу, брудні руки чи помальований підручник. Якщо Ви високо цінуєте ввічливість, завжди і скрізь, то швидше за все, він почне розштовхувати молодших біля входу в їдальню або з кимсь брутально лаятись у Вашій присутності. Якщо Ви багато говорите про пунктуальність, то учні -“месники” неодмінно виберуть такий спосіб образити Вас, як запізнення на урок бодай на хвилину. Нічого дивного, якщо Ваше обурення не викликає адекватної реакції з боку учнів-“месників”, адже вони роблять це навмисно. Вчителю в такій ситуації слід пам'ятати, що такою поведінкою “месники” більше шкоди приносять самим собі.

2.2.2. Пасивна форма

Переважає більшість учнів-“месників” вибирають активні форми поведінки. Такий виклик звучить ясно і голосно. Єдина форма поведінки, яку можна назвати

пасивною мстивістю — це відчужене уникання. Такі учні замкнуті, похмурі і некомунікабельні. Ви шукаєте підхід до них, перебираючи усі можливі способи, але не можете ефективно впливати на їхню поведінку і зрештою відчуваєте свою провину і нездатність щось змінити.

2.2.3. Реакції вчителів і учнів у ситуації мстивої поведінки

Реакції вчителя. Реакції вчителя на мстиву поведінку настільки характерні, що можуть бути індикаторами її прояву. Ось дві істотні ознаки того, що прихованою метою поведінки є помста.

Перша ознака. Якщо у відповідь на владну поведінку вчитель відчуває гнів і обурення, то при мстивій поведінці до цих почуттів додається образа, біль і спустошення. Це дуже неприємно - бути мішенню для чиеїсь помсти, тому всі перераховані почуття дуже сильні.

Друга істотна ознака — імпульсивний рух, щоб негайно припинити мстиву поведінку. Таких імпульсів два:

- Негайно відповісти, силоміць “поставити на місце”, придушити будь-якою ціною;
- Утекти від ситуації (наприклад, вийти, ляснувши дверима).

Це нормальна людська реакція, відома з часів первісного суспільства: «битися чи тікати». Вона допомогла, у кінцевому рахунку, людству вижити. На жаль, жодна з цих імпульсивних реакцій не підходить для вчителя. Засвоювати це непросто правило доводиться на своїх помилках.

Усі ми люди, інстинктивно ми відповідаємо посмішкою на посмішку й ударом на удар. Але як професійні вихователі-педагоги, ми повинні чимось опосередкувати інстинктивну поведінку.

Реакції учнів на педагогічний вплив. Додатковою ознакою, що дозволяє ідентифікувати мстиву поведінку, є реакція учня у відповідь на застосування спонтанних методів припинення витівок. Оскільки ми робимо це силовим прийомом, учень відповідає ескалацією мстивої поведінки, тобто робить ще один крок до конфронтації. І ця ескалація може продовжуватися до тих пір, коли ВІН САМ не вирішить її припинити з якихось своїх міркувань. Тим самим учні не тільки затверджують свою здатність керувати нами, але і знаходять для цього дієві способи.

2.2.4. Природа мстивості

Насильство в стінах навчального закладу можливе тому, що його багато поки що у світі, тобто за його межами. Особливо багато насильства на екранах телевізорів, на вулицях великих міст, вистачає його всюди. Нечасто можна бачити зразки такого поведінка, при якому почуття гніву чи образи людина переживає прийнятним способом. Звичайна ж модель — це відповідний удар: у кінофільмах-бойовиках, на вулицях, у міському транспорті і навіть у дворах будинків можна бачити саме це. Нічого дивного, що їхні власні почуття, скипаючи від образ, призводять до жорстоких витівок.

2.2.5. Сильні сторони мстивої поведінки

Щоб побачити сильні сторони мстивої поведінки, звернемося до аналізу дій таких учнів. Кривдячи інших, вони захищають себе від образ. Тобто їхній спосіб захисту — агресія, спрямована на інших, а не на себе. У таких діях - певна здатність до виживання. Заради збереження свого психічного здоров'я вони намагаються хоч щось робити. Той, хто переживаючи душевний біль, нічого не робить, швидше відчуває безнадійність і апатію, ніж “месник”. Щиросердний біль пасивної людини, якщо він сильний і триває довгий час, може призвести до хронічної депресії і суїциду. Знаючи про це, можна вважати поведінку мстивих учнів не такою вже й безнадійною з точки зору соціальної адаптації.

2.2.6. Принципи профілактики мстивої поведінки

Існує два головних принципи поведінки вчителя, що призводять до зменшення випадків мстивих витівок на уроках.

Перший принцип — будувати відносини з *усіма* учнями так, щоб у них відчувалася турбота про них. Така порада означає, що учителю слід мати особисту сміливість і мудрість. Справді, природна реакція на людину, що нас скривдила, — обурення, однак, якщо додержуватися принципу: “Відділяй вчинок від того, хто його скоїв”, то можна зробити крок у позитивному напрямку.

Другий принцип — навчання учнів тому, як нормальними способами виразити свій щиросердний біль і страждання, а також запрошення їх до розмови з нами в момент травми чи потрясіння. Коли учні навчаються цьому, вони зможуть вирішувати внутрішні конфлікти і спілкуватися, замість того, щоб роздавати удари наліво й направо.

Характеристика мстивої поведінки наведена в таблиці.

Активна мстивість	Непрямі психологічні акти насильства: учень шкодить усіма силами вчителю чи вихователю.
Пасивна мстивість	Ігноруються усілякі дружелюбні спроби контакту.
Реакція вчителя	Емоції: образа, біль, спустошення на додаток до гніву і обурення. Імпульс: негайно відповісти як рівному, силоміць “придушити” чи втекти від ситуації.
Відповіді учня на реакцію вчителя	Стиль відповіді — шкодити. Дії — витівка продовжується, доки сам учень не вирішує припинити її.
Походження мстивої поведінки	Відображення росту насильства в суспільстві. Розповсюджений через засоби масової інформації стиль “силового” вирішення конфліктів.
Сильні сторони	Учні демонструють високу

мстивої поведінки	життєздатність, уміння захистити себе від болю.
Принципи профілактики мстивої поведінки	1. Будувати відносини з усіма учнями за принципом турботи про кожного. 2. Учити учнів висловлювати щиросердний біль і страждання прийнятними способами.

2.2.7. Особисте завдання вчителю

1. Приведіть приклади активної і пасивної мстивої поведінки, що спостерігались у Вашій педагогічній практиці.

2. Чи згодні Ви з тими причинами мстивої поведінки, що тут наведені? Чому? (Чому не згодні?)

3. Сильні сторони мстивої поведінки в тому, що учні демонструють високу життєздатність — вчаться в майбутньому відповідати на образи і біль активно. Ви згодні з цим? Чому? (Чому ні?)

4. Доповніть незакінчену пропозицію:

Коли я був дитиною, одним із способів, яким я мстив кривдникам (чи фантазував на тему помсти), був такий...

2.3. Стратегія і тактика педагогічного впливу в ситуації конфронтації

2.3.1. Правила

Поговоримо про правила чи принципи конструктивної взаємодії з владними і мстивими учнями. **Мова йде про базову стратегію, що добре підходить і для тих, цілями поведінки котрих є привернення уваги чи уникнення невдачі. Усе, про що тут йшлося, стосується особистості самого вчителя — зміни його установок і реакцій для досягнення бажаних партнерських відносин з учнями.** Без цього не обійтись, адже ніякі слова і дії, як би ретельно вони не були підготовлені, не приведуть до успіху, якщо вчитель нещирий у своїх установках і почуттях.

Правило 1. Навчіться акцентувати увагу на вчинках (поведінці), а не на особистості учня

Починати свою роботу в цій ситуації потрібно з акуратного і конкретного опису поганої поведінки учнів. Робіть опис поведінки без її оцінки. Пояснюючи учневі, чому його вчинки так засмучують Вас, уникайте таких слів, як “погано”, “неправильно”, “нерозумно”. Суб'єктивні оцінки лише викликають роздратування учня, “заводять” нас самих і, у підсумку, відводять від рішення проблеми.

Ведучи розмову про провину, обмежуйтеся обговоренням того, що сталося за правилом “тут і тепер”. Обговорюючи з учнем його поведінку чи вибираючи спосіб втрутитися, говоріть тільки про те, що відбулося тепер. Звертання до минулого чи майбутнього наводить на думку, що вчинок є чимось неминучим і

непоправним. Таким звертанням можна загнати себе в безвихідь. Справді, якщо учень “завжди” так поводитьися чи “завжди буде” це робити, то як можна педагогу вимагати, щоб він спробував поводитися по-іншому? Девіз “тут і тепер” — точка опори для педагога!

Ми повинні твердо висловлюватися щодо конкретної витівки, щоб припинити її, але ми повинні бути доброзичливими по відношенню до учня, котрий скоїв витівку, щоб у нього не виникло бажання захищатися і не пропав інтерес до спілкування з нами. Це правило може бути виражено таким девізом: “Те, що ти робиш, повинно бути негайно припинено, але я усе ще із симпатією відношуся до тебе!” Така установка декларує нашу віру в те, що учні можуть поводитися так, як потрібно. Наша віра в них — могутній імпульс для зміни поведінки, тому що вона сприяє підвищенню самоповаги.

Правило 2. Займіться своїми негативними емоціями

Коли учень демонструє “погану” поведінку — владну чи мстиву — наші емоції дуже неприємні. Це може бути гнів, обурення чи безпорадність. Те, що ви відчуваєте в такій ситуації, є нормальним. Справді, учень руйнує навчальний процес, заважає працювати Вам і навчальній групі.

Але! Контролюйте негативні емоції! Коли нас душать гнів і обурення, ми вже не можемо ні мислити правильно, ні діяти логічно. Гірше того, ми демонструємо ці негативні емоції нашим вихованцям тоном, мімікою, усім своїм виглядом. І цим підтверджуємо рішення учня поводитися погано, даємо йому очевидне виправдання. Наш гнів — це те, чого домагається учень, котрий жадає влади. Якщо ми демонструємо свої негативні емоції, ми спонукаємо його продовжувати небажану поведінку.

Коли вчитель керує своїми негативними емоціями і «не виливає» на голови учнів потоки “шляхетного гніву”, він досягає багато чого позитивного:

- а) він просто “роззброює” властолюбця;
- б) готує ґрунт (що ще важливіше) для успішної взаємодії.

Учні завжди готові грати, коли роблять щось невідповідним чином. Вони очікують певної реакції, закидають “гачок”, ми ловимо його і гра починається. Порушники дисципліни швидко викликають у нас реакцію гніву, адже заради цього гра і затівається, а наш гнів — підсумок гри, свідчення його перемоги в цій партії. А Ви спробуйте відмовитися від гри. Це не просто, але необхідно. Один із способів — контроль і вивільнення негативних емоцій.

“Накручені” спілкуванням з порушниками дисципліни, вчителі просто переповнені негативними емоціями і мають потребу у встановленні рівноваги, інакше головного болю до кінця дня не уникнути. Для розрядки хтось вибирає фізичні вправи, хтось — домашню роботу чи спілкування з друзями.

“Розряджатися” краще поза приміщення, в якому проводите заняття. Уявіть, що перед Вами сидить Ваш кривдник, і вимовляйте йому усе, чого не сказали в навчальна група. На якийсь час забудьте про усіх: про акцент на поведінці, про принцип «не оцінювати», про ввічливість і т.д.

Кричіть усе, що хочете, оцінюйте, обвинувачуйте. Кричіть якнайгучніше. Гарантуємо, Ви відчуєте себе набагато краще. Японці уже давно переконались, що це допомагає.

Правило 3. Не підсилюйте напругу ситуації

Це правило тісно пов'язано з попередніми. Ніколи не робіть і не говоріть того, що може підсилити напругу ситуації як для учня, так і для Вас. Це дуже важко — навчитися не збільшувати, а зменшувати напругу ситуації. Передбачаючи запитання вчителів, котрі бажають точно знати, чого ж не можна робити і говорити, перерахуємо типові помилки в реагуванні на витівки.

Ми помиляємося, коли у відповідь на витівку в напруженій ситуації:

- підвищуємо голос;
- вимовляємо фразу на кшталт: “Вчитель тут поки ще я”;
- залишаємо останнє слово за собою;
- починаємо кричати;
- використовуємо такі пози і жести, що «душать»: стиснуті щелепи, зчеплені руки, розмова “крізь зуби”;
- використовуємо сарказм;
- звертаємося до оцінки характеру учня;
- діємо, як начальник (з усвідомленням своїх переваг);
- втягуємо в конфлікт інших людей, непричетних до нього;
- наполягаємо на своїй правоті;
- читаємо проповіді;
- виправдуємося чи захищаємося;
- робимо узагальнення на кшталт: “Усі ви однакові”;
- робимо необґрунтовані викриття;
- зображуємо обурення;
- передражнюємо порушника дисципліни;
- порівнюємо одного учня з іншим;
- командуємо, вимагаємо, “душимо”.

Деякі з цих реакцій можуть сприяти призупиненню витівок на короткий час. Але плата за цей короткий спокій надто висока. Негативний ефект від такої поведінки вчителя приносить куди більше неприємностей, ніж сама її причина. Навіщо ж використовувати сумнівні і ризиковані методи, коли можна вибрати більш ефективні?

Правило 4. Обговоріть витівку пізніше

Поговорити про негативну поведінку учня чи про його невірне рішення потрібно обов'язково, але тільки не в момент самої витівки. У той момент, коли Ви обоє — і вчитель, і учень — збуджені, Вам не вдасться взаємодіяти конструктивно. Ви не почуєте, що вам говорить учень, а він не почує Вас, тому що Ви обидва будете напружені. Особливо у випадках владної і мстивої поведінки, коли над Вами “панують” сильні негативні емоції.

Коли ж проводити обговорення? Можливо, через годину або завтра, коли кожний заспокоїться і зможе розумно міркувати, коли можна буде спокійно

описати те, що відбулося, а не того, хто винуватий у цьому, тобто описати дію, а не того, хто діяв.

Ви можете запитати, як же учень довідається, що його поведінка неправильна, якщо ми не вкажемо йому на це в момент, коли він погано поводить? Про це не турбуйтеся. Ваші вихованці добре знають, коли вони себе погано поведуть і який ефект досягається такою поведінкою.

Ось учень брутально висловлюється з приводу чергового контрольного завдання. Хіба йому не відомо, що він робить щось “негарне”? Звичайно, відомо. Найкраще в цьому випадку відреагувати негайно, але зовсім не так, як очікує порушник. А серйозне обговорення відкласти на той час, коли учень не зможе витягти з нього свою вигоду. Учні будуть упевнені, що Ви не потураєте подібним витівкам, якщо Ви час від часу організовуєте загальні дискусії про порушення норм поведінки. На цих дискусіях ви можете пояснити їм, що є прийнятним у визначених ситуаціях, а що не може бути дозволеним. Крім того, вони будуть знати, що Ви завжди готові втрутитися, якщо порушення стає фактом.

Правило 5. Дозвольте учню “зберегти обличчя”

Учні-василолюбці добре знають, що вчитель сильніше і має свої “козири”, щоб змусити їх поводитись правильно. В результаті вони все-таки зроблять те, що Ви від них вимагаєте, але по-своєму. Вони грають у гру, яку можна так і назвати «По-своєму». У цій грі вони дають нам те, чого ми вимагаємо, але з певним застереженням: “Я зроблю це — але по-своєму, а не Вашим способом”. Чомусь саме це більш за все обурює нетерплячого роздратованого вчителя. Він вимагає повного підпорядкування собі і викликає нову хвилю конфронтації. Мудрий вчитель уміє грати в гру «По-своєму», він знає, що граючи в цю гру, ми дозволяємо учню “зберегти обличчя” і разом з тим одержуємо те, що нам потрібно. Таким чином, обидва “гравці” виграють.

Наполягаючи на повному підпорядкуванні, тобто на тому, щоб учень не тільки робив те, що Ви вимагаєте, але і Вашим способом, ви ризикуєте спровокувати новий виток конфронтації, ще гірший, ніж перший. Чи не так?

Зауважимо, що взагалі подібна реакція (“бурчання”) — більш-менш нормальна для людини. Пригадайте власну реакцію, коли Вам приходилося підкорятися, робити щось таке, що не входить у Ваші плани.

Невдоволене “бурчання” — не єдина реакція в грі «По-своєму». Учні використовують і інші способи (кожний свої):

- ”тягнути” кілька секунд, перш ніж погодитися;
- “кривлятися”, виконуючи Вашу вимогу;
- робити жест, що свідчить про неповагу;
- декілька разів повторяти те, що Ви вимагаєте, і тільки потім виконувати;
- перед тим, як виконувати, “бурчати” щось на кшталт “навіщо це?”, “чому я?”, щоб останнє слово залишилося за ними.

Але вони виконують все, що треба! Щоправда по-своєму! Якщо ви дозволите їм цю нешкідливу гру «По-своєму», інцидент буде вичерпаний швидше.

Правило 6. Демонструйте моделі неагресивної поведінки

Конфронтація вибиває з колії обох учасників конфлікту, емоції легко виходять з-під контролю. У цій ситуації люди часто починають спілкуватися агресивно. Галас, обвинувачення, приниження, лайка — усе це риси агресивного спілкування.

Найчастіше таке спостерігається при мстивій поведінці. Вчитель усього лише людина і має право бути агресивним. Має право бути агресивним, але... тільки у своїй уяві. З учнями ми повинні поводитися по-іншому.

Навіть якщо ви навчилися контролювати свої емоції (наприклад, за допомогою позитивного мислення), у момент конфлікту вони все ж таки можуть захлиснути Вас. Тому дотримуйтесь таких правил:

- відкладайте на потім дисциплінарні засоби;
- застосовуйте в момент конфронтації одну з миротворчих акцій, що розряджають атмосферу;
- відкладіть виховні заходи на той час, коли ви будете абсолютно спокійні.

Найбільша користь цих правил у тому, що учні досить швидко переймають цю неагресивну модель. Вони роблять те, що робимо ми, говорять так, як говоримо ми. І якщо ми дозволяємо собі поводитися агресивно, емоціям брати верх над розумом, то і вони дозволяють собі це.

2.3.2. Особисте завдання вчителю

У попередньому розділі були описані правила поведінки вчителя, що дозволяють уникати конфронтації і знижувати напруженість ситуації в навчальній групі. Поведінка, побудована на цих правилах, найбільш ефективна для взаємодії з учнями, мета «поганої» поведінки котрих — влада і помста. На запропонованих шкалах відзначте, де, на вашу думку, знаходитесь Ви.

Правило 1. Акцентуйте увагу на поведінці, а не на особистості учня



Правило 2. Не демонструйте свої негативні емоції



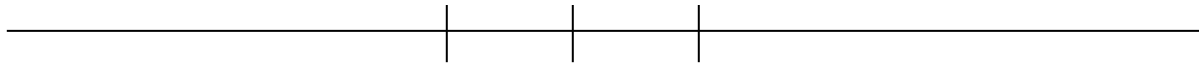
Правило 3. Не підсилюйте напругу ситуації



Правило 4. Обговоріть провину пізніше

Я обговорюю провину негайно

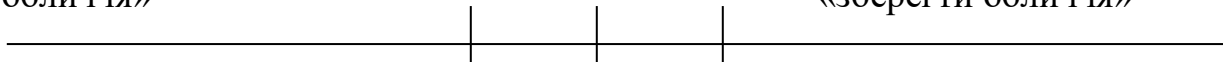
Я обговорюю провину пізніше



Правило 5. Дозволяйте учню «зберегти обличчя»

Я дозволяю учню «зберегти обличчя»

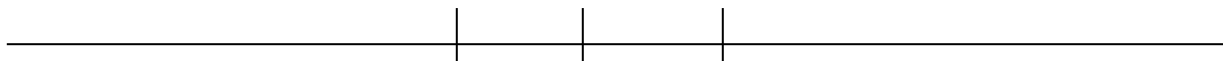
Я не дозволяю учню «зберегти обличчя»



Правило 6. Демонструйте моделі неагресивної поведінки

Я часто поводжуся агресивно

Я ніколи не поводжуся агресивно



2.4. Коли мета – влада чи помста: технологія педагогічного впливу

Серед проблем дисципліни найскладнішими і найнеприємнішими є ті, що пов'язані з поведінкою мстивого і владного типів. Конфронтація та образливий характер поведінки учню «поїдають» нашу енергію, час і ... впевненість у своїх педагогічних здібностях.

Спробуємо уявити, як відбувається виверження вулкану. Спочатку чутні глухі розкати і підземні поштовхи. З часом вони наростають і, нарешті, відбувається вибух і виверження лави, що уражає усе навколо. Потім настає затишок, усе закінчується, і ми підраховуємо втрату і намагаємося врятувати все, що залишилось від подальших руйнувань.

Конфлікт, який виник на ґрунті поведінки мстивої чи владної розвивається, проходячи ті ж стадії, що і діяльність вулкану. Він також починається зі стадії «глухих розкатів», коли учні за допомогою «бурчання», «кривляння», жестів, що свідчать про неповагу, та інших дрібних і неприємних витівок дошкуляють учителю, втягуючи його в конфлікт. Нарешті, вони «дістають» нас. Ось тут і починається виверження — неповажні, образливі слова і дії б'ють нестримним струменем. Рано чи пізно настає і третя стадія – дозволу і оцінювання результатів, коли ми намагаємося повернутися в норму і застерегти себе від можливої конфронтації у майбутньому.

2.4.1. «Виверження групового вулкану»: три стадії

Познайомимося з різновидами екстрених педагогічних впливів на кожній із стадій “виверження групового вулкану”. Пропоновані прийоми об’єднані в три групи і відповідають трьом стадіям “виверження”:

- стадія “глухих розкатів” — шукайте витончений відхід від конфлікту;
- стадія “вибуху і виверження вулкану” — використовуйте техніку видалення;
- стадія дозволу — встановіть санкції, зробіть висновки.

Якщо Ви правильно і вчасно використовували техніку “витонченого відходу” на першій стадії, то другої стадії може не бути зовсім. Але іноді, незважаючи на найвитонченіші рішення і геніальні знахідки, конфронтація наростає і переходить у стадію вибуху і виверження. Якщо це сталося, використовуйте техніку “видалення” (ізоляції учня від глядачів і учасників конфлікту), що дає можливість обом, і вчителю, і учню, заспокоїтися перед стадією обговорення (дозволу). Видалення (ізоляція) — це також час, коли можна навчити учня в майбутньому робити більш прийнятний вибір.

2.4.1.1 Стадія “глухих розкатів” – шукайте витончений відхід

На першій стадії — стадії “глухих розкатів” — учень усім своїм видом попереджає нас, що наближається серйозний конфлікт. Ми можемо побачити попередження в “невербальних” складових поведінки учня: про це говорять його міміка і жестикуляція, а також інтонації і гучність голосу. Усе його поведінка — це попередження, що дають нам шанс припинити конфронтацію вже на цій стадії, застосувавши один з витончених прийомів, що знижують конфронтацію.

Витончений відхід — це дипломатичний маневр, що дозволяє всім учасникам конфлікту “зберегти обличчя” і уникнути скандалу. Ніхто не переміг і не програв — кожний одержав можливість вийти з конфліктної ситуації.

Роблячи той чи інший витончений хід, що сприяє розрядці, варто залишатися наскільки можливо спокійним. Ні сарказму в голосі, ні нарочитості, будь-яка оригінальна жартівлива чи просто несподівана, нестандартна реакція вчителя розряджає атмосферу в навчальна група краще крику і погроз.

Варіанти таких нестандартних реакцій приводяться нижче.

Визнайте силу учня. Погодьтеся, існує ілюзія, начебто вчитель має силу змусити учня зробити все, що завгодно. Можна наполягати і вимагати, щоб учень почав виконувати контрольне завдання негайно і швидко, можна підвищувати голос і погрожувати. Але доки учень не зробив вибір — приступати до праці негайно, - Ви своєї мети не досягнете. Згадайте третій закон Ньютона: “кожній дії є рівна по величині і протилежно спрямована протидія”, іншими словами, чим більше тиск, тим більше опір.

Не втягуйтеся в приречену на програш битву, просто визнайте силу учня, його право виконувати завдання по-своєму. Чи означає це, що Ви втрачаєте авторитет, а учні тепер можуть робити усе, що їм заманеться? Аж ніяк ні. Тепер, коли опір починає спадати, а учасники конфлікту заспокоюються, можна перейти до третьої стадії — дозволу. На цьому етапі вже можна спокійно і твердо вимагати пунктуального виконання своїх вказівок.

Визнання сили учня, як прийом, розряджає напружену ситуацію, тому що означає фактичне визнання і налагодження паритетних суб'єкт-суб'єктних взаємовідносин учня і вчителя як особистостей. Коли ми визнаємо вголос, що не збираємося домінувати, що ніхто в цій навчальній групі не претендує на безапеляційну авторитарну поведінку, ми дуже сприяємо встановленню на заняттях духу дружнього співробітництва, а не конфронтації.

Заберіть глядачів. Коли в конфліктній ситуації перебувають по сторонні люди, щоб подивитися, хто перемає, конфронтація підсилюється. Забрати глядачів з місця події не завжди можливо, особливо якщо конфлікт відбувається в приміщенні, де проводяться заняття. Спробуйте відкласти конфліктне питання до кінця заняття. Наприклад, коли учень вступає з Вами в жорстку полеміку з питань, що не стосуються теми року (він при цьому почуває гарячу увагу всього навчальна групи), просто скажіть: “Ми обов'язково закінчимо обговорення цього питання, коли прозвенить дзвоник на перерву”. Глядачі розійдуться, і порушник зостанеться без публіки, у цьому положенні він може втратити інтерес до конфронтації. Спектаклі звичайно провалюються без підтримки глядачів у залі.

Переносьте обговорення питання. Останнє заняття закінчується, і учні записують домашнє завдання. Хтось вибирає цей момент для “бурчання” з приводу складності завдання чи надмірно великого, з його точки зору, обсягу. Очі інших учнів спрямовуються на Вас. Група жадає реакції. Якщо Ви почнете висловлювати обурення, група явно чи неявно підтримає порушника.

Оптимальний вихід у таких ситуаціях — відкласти обговорення цього питання. Ось кілька фраз, якими можна ефективно “погасити” конфлікт:

- У мене немає бажання обговорювати це питання прямо зараз.
- Ви бажаєте поскандалити, чи дійсно хочете вирішити цю проблему? (Якщо учень вибирає «поскандалити», Ви можете відповісти: “Будь ласка, не зі мною. Може хтось із групи погодиться? Вам доведеться пошукати інший спосіб. Я не скандалю з учнями”).
- Можливо, Ви маєте рацію. Як-небудь поговоримо про це.

Робіть записи. Тримайте під рукою спеціальну записну книжку. Коли учень на уроці починає нав'язувати Вам дискусію, дістаньте книжку і скажіть: “Я згодний вибрати час для обговорення з Вами цього питання. Сьогодні о п'ятнадцятій Вас влаштовує?». Запишіть спільно обраний час і місце для особистої бесіди. Нічого більше про тему дискусії не говоріть, просто продовжуйте заняття.

Погоджуйтеся з учнем. Коли учень заявляє щось таке, що, на його думку, може вивести Вас із себе, він найменше очікує, що ви погодитесь з ним. Ваша згода спантеличує. Згода, якщо вона можлива, — це найкращий спосіб уникнення конфлікту.

Змінійте тему. Якщо, відповідаючи на словесний виклик, змінити тему, то можна легко уникнути розвитку конфлікту. Словесні витівки учнів боляче зачіпають нас, і ми найчастіше не знаємо, як відбити словесні атаки. Наша мета - припинити витівки і зняти напругу. Якщо ми зробимо це швидко за допомогою одної з технік спантеличування, нам не потрібно буде шукати інших способів уникнення стадії “виверження вулкану”.

2.4.1.2. Стадія виверження: використовуйте техніку видалення (тимчасової ізоляції) учня

Якщо конфронтація не закінчилася на першій стадії — будьте наготові! Вибух наближається. І тут буде розумно якнайшвидше ізолювати порушника від глядачів. Для цього існують техніки тимчасової ізоляції, подібно тому як у футболі чи хокеї існує санкція видалення порушників правил на кілька хвилин чи до кінця гри. Серйозність провини визначає, на який час і куди ми дінемо учня.

Видалення завжди повинні бути адресними.

2.4.1.3. Стадія дозволу: встановіть санкції

Усе в цьому світі має свої причини і наслідки: випустили з рук склянку з молоком — витираєте калюжу, доторкнулися до гарячої праски — лікуєте опік і т.д. Цей закон може бути сформульований так: за все доводиться платити. Порушення поведінка також мають свої наслідки. Усі учні повинні добре знати, яких наслідків слід очікувати, якщо вони вибирають поведінка, пов'язане з порушенням меж дозволеного. Ми можемо заздалегідь установити визначені наслідки кожного конкретного порушення чи поведінка і запропонувати учням зробити свої припущення про це. Учні включаються в цей процес, і з ними тоді легше досягається взаєморозуміння. Учні повинні навчитися думати про наслідки. Тоді вони навчаться у певних конкретних обставинах щораз вибирати найбільш прийнятне поведінка. До того ж, задумуючись про наслідки, вони стають більш відповідальними.

2.4.2. Три відмінності санкцій від покарань

2.4.2.1. Наслідки повинні бути тісно пов'язані з порушенням поведінки

Санкції, що ви застосовуєте до порушника, повинні бути логічно пов'язані з конкретним порушенням. Чим тісніший зв'язок санкції з порушенням, тим ціннішим є цей досвід для учня.

Учень гойдається на стільці, розхитуючи ніжки. Санкція — постій трохи. У голові учня — чіткий зв'язок: “Коли я розгойдую мій стілець, я позбавляюся привілею сидіти на ньому”. Інші санкції, наприклад, залишитися після уроків для прибирання навчальна група, логічно не пов'язані з провинноюю.

2.4.2.2. Відповідність санкцій провинам

Відповідність у даному випадку означає, що інтенсивність і вага санкцій повинні бути пропорційні провині. Ми застосовуємо санкції не для того, щоб потішити свої кривди чи помститися, а лише для того, щоб допомогти учням вибирати в майбутньому правильне поведінка. Наприклад, учень надряпав своє ім'я на дверях лаборантської. Відповідною санкцією буде змусити його очистити двері лаборантської (чи перефарбувати її). Надмірною – вимити усі помальовані

двері. Відповідна санкція буде незабутнім уроком, але не принизить гордості та честі учня.

2.4.2.3. Санкції творення

Творення у даному випадку означає насамперед шанобливе відношення до учня, до його самоповаги. Санкції творення не закривають учню шлях до гарного поведінка в майбутньому. Щоб уникнути типових помилок, пам'ятайте, що обов'язково треба:

- говорити про “погану” поведінку, а не про “поганого” учня;
- не порівнювати учня з іншими;
- не обвинувачувати;
- не соромити і не ганьбити;
- уникати менторських проповідей про поведінка.

Формулювання санкції повинно бути неемоційним, у ввічливих термінах і ґрунтуватися на фактах.

2.4.2.4 Санкції — це не покарання

У тому випадку, коли санкції не пов'язані з провинною, не відповідні провині і не є санкціями творення за формою, вони перетворюються на кару. Санкції і покарання схожі, тому що і те, і інше виникає в ситуації: коли ти робиш те — за ним впливає це. Але є і принципова різниця. Покарання не пов'язані з конкретною провинною, вони довільні, не відповідні і, отже, несправедливі. Покарання не є засобом творення, вони принижують і руйнують. Вони провокують ненависть і антагонізм, роблять ідею співробітництва і партнерства неможливою.

Наслідки покарання — образа, жорстокість, оборона. Ми ризикуємо одержати все це, ототожнюючи покарання і санкції.

2.4.3. Вибір конкретної санкції

Пропонується наступна зручна класифікація санкцій.

Позбавлення чи відкладення прав учня:

на діяльність;

на використання предметів.

Позбавлення учня волі взаємодії:

з іншими учнями;

вимога зустрічі з куратором навчальної групи.

Відшкодування учнем збитків:

лагодження, ремонт предметів, речей;

повернення речей на місце, заміна на рівноцінні.

Розглянемо ці санкції докладніше.

2.4.3.1. Позбавлення чи відкладення прав учня

Позбавлення чи відкладення прав учня на якусь діяльність. Коли учень своєю поведінкою заважав на уроці, ми можемо вимагати, щоб він “заплатив” за віднятий у інших час, позбавивши його таких видів діяльності, якими він насолоджується під час перерви. Можна, наприклад, затримати учня під час перерви для наведення порядку в аудиторії. Плата повинна відповідати кількості віднятого часу і зростати щораз, що коли порушення повторюється.

Позбавлення права користування предметами й устаткуванням. Учні, що псують підручники, лабораторне обладнання, прилади тощо можуть бути позбавлені права користування ними на певний час.

2.4.3.2. Позбавлення учня взаємодії

Припинення взаємодії з іншими учнями. Учень, що використовував увагу своїх товаришів, порушуючи дисципліну на заняттях, може бути ізольованим від “глядачів” на певний час. Обговорювана раніше техніка видалення (ізоляції) найбільш ефективна в подібних випадках.

Обов'язкова зустріч з класним керівником (майстром виробничого навчання) навчальної групи. Якщо Ви все-таки відчуваєте безпорадність у відносинах з учнем, можна зажадати, щоб він разом з Вами зустрівся з куратором навчальної групи. Мета зустрічі — обговорити, що сталося, і намітити план дій, щоб подібне не повторилося ще раз.

2.4.3.3. Відшкодування збитків

Коли учень виводить з ладу те, що належить навчальному закладу, можна використати техніку “відшкодування збитків”. Ми можемо вимагати повернення чи поладження зіпсованої речі.

Важливо, щоб учень навчився відповідати за свої витівки, пов'язані з псуванням майна, відновлюючи зіпсоване. Якщо він подряпав стіл, нехай зачистить і пофарбує його. Якщо забруднив стілець, нехай виміє його, як слід. Той час, що нам доводиться витратити на організацію “відбудовних робіт” і спостереження за ходом відбування “трудої повинності” — це не даром загублений час. Саме в цей час формується важлива якість особистості — відповідальність.

2.4.4. Як учні реагують на санкції

Учні з владною і мстивою поведінкою демонструють певну захисну реакцію на санкції. Поза “а мені байдуже” має на меті показати, що Вам не вдалося “зачепити” їх. Не треба обманюватися цією маскою байдужності. Насправді правильно обрані санкції помітно впливають на учня незалежно від того, усвідомлює він це в даний момент чи не усвідомлює.

Коли ціль — влада чи помста: використовується така технологія педагогічного впливу (таблиця)

Стратегії	Техніки
Шукайте “витончений відхід”	Визнайте владу учня. Заберіть глядачів. Перенесіть обговорення питання. Робіть записи. Спантичуйте учнів. Погоджуйтеся з учнем. Змінюйте тему.
Використовуйте видалення	Видалення в межах аудиторії. Видалення в кабінет зауча, директора.
Установлюйте санкції	Позбавлення чи відкладення права займатися чимось. Позбавлення чи відкладення права користування предметами. Припинення взаємодії з іншими учнями. Вимога зустрічі з класним керівником Відновлення і лагодження майна.

2.5. Ще про мстиву поведінку

Зауважимо, що цей тип поведінки — найважчий у викладацькій практиці. Часом витівки учнів бувають настільки обурливі, що у Вас просто не вистачає самовладання, щоб застосувати якусь дисциплінарну техніку. Наслідки ж можуть викликати у Вас негативні почуття, які не сприяють налагодженню нормальних взаємовідносин.

Ми можемо “не любити” учнів із мстивою поведінкою, але ми не можемо забувати, що *вони мають право, як і всі інші учні, на те, щоб з ними обходилися гідно і шанобливо*. Описані нижче стратегії допоможуть Вам домогтися цього. Вони потребують сил і часу, але результат окупить Ваші витрати. Ці стратегії викладацької поведінки спрямовані на Вас, а не на учнів, тому що будь-які зміни в навчальна група (як позитивні, так і негативні) починаються з нас, педагогів, а не з вихованців.

2.5.1. Змінюйте своє сприйняття

Знаходити щось гарне в мстивих учнях важко, але необхідно. Один із способів полегшити цю важку задачу — почати сприймати слабості, як сильні сторони. Використайте для цього позитивні думки замість негативних. Наприклад, можна думати про учня як про впертого, а можна спробувати думати про нього як про стійкого, і Ваше бачення зміниться на краще.

За допомогою позитивної термінології ми можемо полегшити собі спілкування з мстивими учнями. Кваліфікуючи мстиві дії учня як позитивні, але небажані у даному конкретному випадку, ми даємо учню реальний шанс припинити витівку, “не втративши обличчя”.

2.5.2. Змінійте ваші реакції

Приймайте мстивого учня такого, яким він є, демонструйте увагу, повагу (визнання), схвалення, теплі почуття. Правда, таке легше рекомендувати, ніж самому виконувати. Спочатку це буде нагадувати прийом гірких ліків, але якщо ми хочемо змінити ситуацію на краще, потрібно продовжувати таку стратегію. І ви побачите, що вже через лічені дні відносини між Вами і мстивим учнем зміняться на краще. Він стане сприймати Вас по-іншому, відчувати вдячність за коректність Вашого впливу. У відповідь і Ви відчуєте до нього щось позитивне.

2.5.3. По можливості дійте впевнено

Вкрай небажано демонструвати мстивим учням свою розгубленість чи невпевненість. Навіть коли Ви відчуваєте себе невпевнено, робіть вигляд, що Ви твердо тримаєте під контролем конфліктну ситуацію. Роблячи це постійно за будь-яких обставин, Ви дійсно почнете відчувати впевненість в собі, а це уже реальний крок до успіху.

2.5.4. Показуйте, що ви піклуєтесь про учнів

Досвідчені педагоги знають, що мстиві учні потребують не стільки нашої любові, скільки постійної турботи. Ми не можемо любити всіх, але показати їм усім, що нам не байдуже те, що з ними відбувається, - можемо. Турбота - це дія, а не почуття. Дії на відміну від почуттів можна контролювати, навіть якщо ми відчуваємо щось невідповідне. Ми можемо демонструвати нашу турботу, щоб допомогти мстивим учням відчути себе достойними нашої уваги.

2.5.5. Учіть учнів користуватися і керувати емоціями

Ви дуже допоможете учням-месникам, якщо покажете їм на власному прикладі, як можна виражати емоції безпечним способом. Тоді їхні руйнівні витівки зводяться нанівець.

2.5.6. Говоріть вголос про почуття учнів

Під час спалаху мстивої поведінки запитайте порушника, що він зараз відчуває. Якщо прямої відповіді не буде, спробуйте вгадати: “На мій погляд, Ви відчуваєте зараз роздратування і злість. Чи не так?” Якщо відповідь буде ствердною, можна попросити його розповісти про свої почуття трохи докладніше. Якщо Ваш здогад виявиться помилковим, учень обов'язково поправить Вас.

Якщо Ви впевнені у собі, можете поставити запитання: “Що я роблю такого, що змушує Вас відчувати дискомфорт?”. Цілком імовірно, що таким чином Ви можете узнати дещо нове і цікаве про свій стиль педагогічної діяльності.

Якщо Ви знаходитесь в ситуації, де обговорення почуттів недоречно, можна згадати про почуття учня пізніше, попросити його описати, що він тоді відчував.

Розмовляючи з учнем про його почуття, треба більше слухати, ніж говорити. Учень повинен бути впевненим, що його чують. Утримуйтесь від порад і вказівок, не оцінюйте його почуття як гарні чи погані. Слухати без оцінок і порад дуже непросто, але слід пам'ятати, що у нас один рот і два вуха, отже ми повинні слухати вдвічі більше, ніж говорити.



3. ЯК ДІЯТИ, ЯКЩО ПОВЕДІНКА УЧНЯ СПРЯМОВАНА НА УНИКНЕННЯ НЕВДАЧІ

Виховувати людину - означає виховати в неї перспективні шляхи, по яким розташовується її завтрашня радість.

А.С.Макаренко

3.1. Характеристики поведінки, яка спрямована на уникнення невдач

Розпізнати поведінку, яка спрямована на уникнення невдачі як і приховану мету порушення - непросто. Типовий приклад такої поведінки: учень після пояснень вчителя не виконує завдання, закриває зошит і дивиться у вікно. На запитання: “Що не так? Чому Ви не робите того, що роблять всі інші?” можна чекати невиразного знизування плечима, уникнення прямого погляду у вічі і явне бажання ухилитися від подальшого спілкування.

Такі учні не зривають уроку, їх можна іноді і не помітити, і здається, що саме про це вони і мріють. Вони приносять менше занепокоєння, ніж ті, чия мета залучення уваги, влада чи помста. Проблема лише в тім, що вони рідко вступають у контакт із вчителями й зі своїми товаришами.

Не слід плутати їх з тими учнями, що тимчасово як захист вибирають уникання, щоб розібратися у своїй невдачі чи перегрупувати сили. Уникання стає проблемою, коли учень постійно використовує цей спосіб захисту протягом певного часу, і це явно не сприяє академічній успішності навчання і його розвитку.

3.1.1. Активна форма

На відміну від усіх інших типів “поганої поведінки”, цей рідко зустрічається в активній формі. Проблема для вчителя полягає не в тому, що учень робить, а швидше в тому, чого він не робить. Єдиний вид активної поведінки - це прояв розпачу. Зовні він нагадує звичайний приступ гніву як засіб демонстрації сили і влади, при більш уважному розгляді це “випуск пари”, емоційний вибух перед очевидною невдачею.

3.1.2. Пасивна форма

3.1.2.1. Відкладання на потім

Нерідко учні використовують саме цей спосіб уникнення невдачі. “Я зміг би, якби захотів прикласти більше зусиль”, — ось їхнє кредо. Між іншим, таким виправданням іноді втішаються і більш зрілі люди. Що за цим криється? Мабуть щось на кшталт: “Я насправді здібний і можу краще, якщо захочу”. Ще б пак! Краще почувати себе здібним, але недбайливим, ніж старанним, але нездібним.

3.1.2.2. Недоведення до кінця

Нездатність закінчити розпочаті проекти і наміри — це інший варіант пасивного поведінка, спрямованого на уникання невдачі. Починання, що ніколи не буде закінчено, не може бути оцінено, в тому числі, і не може одержати низьку оцінку. Чи не так? На жаль, так. Незакінчена робота дозволяє зберігати внутрішнє переконання у своїй компетентності.

3.1.2.3. Тимчасова нездатність

Часом учні уникають невдачі, всіяко розвиваючи і плекаючи в собі тимчасову непрацездатність. Якщо, наприклад, учень добре встигає з усіх основних навчальних дисциплін, але має проблеми з фізкультурою, то цілком імовірно, що безпосередньо перед уроком фізкультури у нього можуть виникнути приступи головного або зубного болю тощо. Самопочуття помітно покращується, коли урок фізкультури закінчується.

3.1.2.4. Офіційні медичні діагнози

Будь-які офіційні медичні діагнози (хронічні хвороби, дефекти органів почуттів та ін.) — чудовий захист від почуття неспроможності, особливо, якщо лікування супроводжується лікувальною фізіотерапією. Це переконливе виправдання спроб уникнення робити щось.

Часом кращі фахівці-діагности не можуть розрізнити реальну ваду від удаваної. Це не симуляція, а несвідомий захист від можливих невдач, в ефективність якого вірять. Навіть прискіплива перевірка часто не дозволяє вчителю точно стверджувати: не може чи не хоче учень виконати те чи інше завдання. Більше того, такі учні самі не знають цього. Маючи невеликі вади, вони схильні перебільшувати. Намагаючись виглядати більш неспроможними, ніж насправді, вони можуть переконати вчителя в своїй неспроможності й таким чином уникнути невдачі.

Учні з офіційними медичними діагнозами потребують спеціальної допомоги в навчанні. Вони повинні чути від нас: “Ви можете!”, “У Вас виходить!” Коли вони одержують постійну підтримку, їхня самоповага росте і зникає потреба в захисному поводженні, спрямованому на уникання невдачі. Разом з почуттям впевненості в своїх силах приходить і фактичне подолання неспроможності.

3.1.3. Реакції вчителя і учня в ситуації поведінки, спрямованої на уникнення невдачі

3.1.3.1 Реакції вчителя

Коли вчитель стикається з подібною поведінкою, він може точніше ідентифікувати її, якщо навчиться усвідомлювати дві речі:

- свої емоції;
- свої безпосередні спонукання, імпульси.

Перша істотна ознака — наші емоції. Стикаючись віч-на-віч з поведінкою, спрямованою на уникнення невдачі, вчитель явно усвідомлює свою професійну неспроможність і безпорадність. Це досить сумно, бо здається, що такому учневі неможливо чим-небудь допомогти.

Оскільки поведінка, що направлена на уникнення невдачі, не „розбурхує” навчальну групу і не є агресивною по відношенню до нас, ми не відчуваємо тих особистих образ, якими супроводжуються інші види порушень поведінки.

Друга істотна ознака — імпульсивна дія, що хочеться зробити негайно, стикнувшись з такою поведінкою. Перший імпульс — це бажання виправдати і пояснити його якимось діагнозом, для чого хочеться негайно порадитись з лікарем або психологом. Інший імпульс — дати учневі спокій, погодитись з його поведінкою, якщо педагогічний вплив не дає бажаного ефекту.

3.1.3.2. Реакції учня на втручання вчителя

На втручання вчителя учні реагують відповідним чином. Вони очікують від нас, вчителів, допомоги, самі ж не прикладають жодних зусиль, не намагаються навіть виконати наші вимоги. Разом з тим, вони готові на будь-які послуги нам, якщо це не стосується тієї діяльності, яка, на їхню думку, приречена на невдачу.

3.1.4. Природа поведінки, спрямованої на уникання невдачі

3.1.4.1. Відношення за типом “червоного олівця”

Стиль так званого “червоного олівця” характеризується тим, що вихователь в основному вказує на помилки і неспроможність, не звертаючи уваги на удачі і досягнення учнів. Це методологічно шкідливий стиль. Учні самі прекрасно знають, що роблять помилки, і знають навіть, скільки вони їх зробили у щойно виконаному контрольному завданні. Не дивно, що дехто з них просто вирішує не виконувати завдання. Принципово помилковою є думка, що акцентування уваги учня на його помилках викликає прагнення не повторяти їх. Насправді (і це доведено сучасною психологією) відбувається зворотне: прививається почуття неповноцінності і так званої навченої безпорадності. Для того, щоб у учня з'явився стійкий мотив до безпомилкової праці, його увага повинна бути відвернена від помилок та невдач і зосереджена на досягненнях і вдачах.

3.1.4.2. Невиправдано високі очікування

Якщо вчитель ставить необґрунтовано високі вимоги до учня, відверто очікує надто великих успіхів і досягнень, можна незабаром чекати поведінки, спрямованої на уникання невдачі. Усвідомлення факту недосяжності поставленої мети сприяє виникненню пасивного поведінки. Логіка тут цілком прозора: зручніше виглядати ледачим, ніж невдахою. Демонстрація сороміцького ледарства – процес менш болісний, ніж демонстрація своєї нездатності.

3.1.4.3 Перфекціонізм (вимога від себе досконалості)

Такий учень не може погодитися з тим, що помилка — це нормальне явище в процесі навчання. Для нього це трагедія, уникнути якої потрібно будь-якою ціною. Як шкода, що так багато яскравих, здібних учнів не пробують себе в чомусь новому, тому що очікують лише відмінний результат. Там, де такий результат не гарантується, їм робити нічого.

3.1.4.4. Акцент на змагання

Робити наголос на змагання — ще одна причина небажаної поведінки. Якщо Ви ставите учнів перед вибором: бути їм переможцями чи тими, хто програє, то цілком очевидно, що дехто з них вибере варіант “не грати взагалі”. Між тим відомо, що вчителі в ході навчання своєму предмету полюбляють влаштувати змагання. Вони впевнені, що це корисно для учнів, що це допоможе їм у майбутньому не програвати в життєвих ситуаціях. Але тут треба розуміти одну важливу відмінність змагання в навчанні від того, в яке людина вступає, увійшовши в доросле життя. Коли людина змагається на робочому місці, “робить кар'єру”, вона змагається з іншими людьми в тій галузі, яку вона сама вибрала, яка для неї значима і в якій вона почуває себе компетентною. Якщо ми, наприклад, готуємо до видання підручник, то цілком очевидно, що ця справа для нас є значимою і посилююю, тобто такою, що дає нам впевненість одержати високу оцінку на ринку подібної продукції і в чомусь бути кращими за інших авторів. Але ми навряд чи погодимось брати участь у конкурсі кравців, де ми приречені на невдачу.

Учні не можуть вибирати. Щоденно протягом кількох років навчання вони піддаються порівнянню з іншими по здібностях у математиці, мові, малюванні, у природничих науках. І ніхто не дає їм права сказати: “Я добре знаю свої можливості в англійській мові і своє відношення до неї, тому не хочу навіть починати змагання в цій галузі”. Навпаки, їх змушують змагатись там, де їх шанси на перемогу сумнівні. У підсумку — поведінка, направлена на уникнення невдачі.

3.1.4.5. Сильні сторони поведінки, спрямованої на уникання невдачі

Для таких учнів (їх меншість) сильною стороною поведінки, спрямованої на уникнення невдачі, є те, що для них бути успішним означає досягати тільки значних, високих результатів, нехай у чомусь одному, але бути неперевершеним: “краще ніяк, ніж погано”, — вважають вони. Незначна корекція їхньої поведінки дозволяє виправити цих юних честолюбців.

У другої, більшої частини учнів в поводженні ми не можемо відшукати ніяких сильних сторін. Вони просто дуже невпевнені в собі. Їх самоповага катастрофічно низька, і вони потребують підтримки від друзів та педагогів.

3.1.5. Принципи запобігання поведінки, спрямованої на уникнення невдачі

Завжди необхідно тримати в пам'яті два такі принципи:

1. Підтримувати всі намагання учня змінити установку “я не можу” на установку “я можу”.

2. Допомогати переборювати бар'єри, які ізолюють його від товаришів, втягувати його в продуктивні відносини з іншими учнями.

Тепер визначте мету порушення поведінки. Опишіть цілі порушення поведінки конкретного учня, вибраного Вами для прикладу. Зробіть свої висновки і узагальнення та співставте їх з тим, що Ви прочитали в цьому розділі.

Пригадайте свої почуття та первісний імпульс до дій, коли ви стикнулись з конкретною поведінкою учня, спрямованою на уникнення невдачі. Як ви відреагували на таку поведінку? Що зробив учень у відповідь на Ваші імпульсивні дії?

Характеристики поведінки, спрямованої на уникання невдачі, зведено в таблицю.

Активна форма	Спалахи обурення: учень втрачає контроль над собою, коли тиск відповідальності стає занадто сильним.
Пасивна форма	Відкладання на потім. Недоведення до кінця. Тимчасова нездатність. Офіційні діагнози.
Реакція вчителя	Почуття: професійної безпорадності Імпульс: виправдатися і пояснити поведінку учня (за допомогою лікаря).
Реакція учня	Стиль відповіді: залежність. Дії: продовжує нічого не робити.
Походження	Відношення до типу “червоного олівця”. Необгрунтовані очікування і вчителів. Віра учня, що йому підходить тільки перфекціонізм. Акцент на змагання.
Сильні сторони	Учні-перфекціоністи прагнуть усе робити тільки відмінно, краще за всіх. Для більшості учнів сильних сторін немає.
Принципи профілактики	Підтримка учня, щоб його внутрішня настанова “Я не можу” змінилася на “Я можу”. Допомога в подоланні соціальної ізоляції шляхом включення учня в продуктивні відносини з іншими учнями.

3.1.6. Особисте завдання вчителю

1. Приведіть приклади активної і пасивної поведінки, спрямованої на уникнення невдачі а вашої практики.

2. Чи згодні Ви з причинами цієї поведінки, що тут приведені? Чому? (Чому не згодні?)

3. Сильні сторони цієї поведінки в тому, що її носії мають амбіції, які можуть бути реалізовані. Ви згодні з цим? Чому? (Чому ні?) Чи згодні Ви з тим, що в більшості учнів цього типу немає сильних сторін у поведінці?

4. Доповніть незакінчену пропозицію: Коли я був дитиною, одним зі способів, яким я намагався уникнути невдачі (своєї очевидної неспроможності), був такий...

3.2. Технологія педагогічного впливу

Раніше вже відзначалось, що вчитель часто взагалі не помічає учнів з поведінкою, спрямованою на уникнення невдачі, тому що вони фактично НЕ заважають вести урок: НЕ заводять навчальну групу, НЕ звертають на себе уваги, НЕ шумлять і НЕ перебивають. Вони взагалі “НЕ”, тобто, нічого НЕ роблять, і сподіваються, що цього не помічають вчителі. Зі сказаного в попередньому розділі, однак, зрозуміло, що базові потреби таких учнів не задовольняються прийнятним способом: вони недостатньо відчують свою приналежність до того, що відбувається в навчальній групі, недооцінюють свою значимість. Тобто:

- вони не відчувають, що в них добре виходить — не спроможні в процесі навчання;
- вони не відчувають себе потрібними — неспроможні в спільній діяльності;
- вони також невпевнені в собі, коли спілкуються з товаришами.

Перший крок вчителя — допомогти їм усвідомити себе спроможними в процесі навчання — провідної діяльності учнів.

3.2.1. Техніки педагогічного впливу, що допомагають учням почувати себе спроможними в навчанні

Вони можуть бути згруповані у 8 стратегій:

- 1) змінити методи пояснення;
- 2) запровадити додаткові заходи в навчанні;
- 3) учити позитивно розповідати про те, що робиш, і про себе;
- 4) робити помилки нормальним і потрібним явищем;
- 5) формувати віру в успіх;
- 6) концентрувати увагу на вже досягнутих у минулому успіхах;
- 7) робити процес навчання відчутним;
- 8) відзначати досягнення.

Перші три стратегії (з **1 по 3**) спеціалізовані для учнів, що побоюються невдач, **останні п'ять (з 4 по 8) мають загальне призначення**, оскільки абсолютно всі учні мають потребу в підтримці як мотивуючій до навчання силі.

3.2.1.1. Змінити методи пояснення

Дві техніки, що дозволяють добре допомогти невстигаючим і невпевненим учням:

- а) використання конкретного матеріалу і комп'ютерного навчання;

б) навчатись за один крок чомусь одному.

Використовувати конкретний матеріал і комп'ютерні програми для формування навичок. На конкретному матеріалі, тобто на предметах, які можна побачити, до яких можна доторкнутись, можна краще навчитись чомусь, особливо якщо той матеріал, на якому треба вчитись, задовольняє наступним вимогам:

1. Привабливість. Людям подобаються яскраві, кольорові і цікаві речі.

2. Зрозумілість. Завжди приємно мати справу з матеріалами, які своїм виглядом фактично самі підказують, як ними користуватися.

3. Самоконтроль. Важливо усвідомлювати, що помилки — нормальне явище у навчальному процесі, а ще важливіше бути впевненим, що про ці випадкові помилки як органічну частину навчання знає лише той, хто навчається, і може їх повторно використовувати доки не буде досягнута необхідна впевненість в правильності дій. Тільки після цього може бути доречним зовнішній контроль і оцінювання навчальних досягнень учня. Радість від безпомилкового і легкого виконання контрольного завдання – найцінніша винагорода за навчальну працю.

Цілеспрямований добір навчального матеріалу дає особливо помітний ефект, якщо він знаходить втілення в комп'ютерних програмах. Звичайно, комп'ютерні програми не дозволяють пощупати навчальний матеріал, але вони можуть зробити його привабливим і більш зрозумілим, дозволяють здійснювати самоконтроль і повторно використовувати його результати. Тому учні, що не хочуть навіть взяти в руки ручку в навчальна група, можуть годинами сидіти за комп'ютером і вчитися з великим захопленням на свою користь і задоволенням.

Комп'ютер, звичайно, не може замінити Вас, учителя. Але, якщо не засвоєні базові знання і уміння, то краще і вигідніше для учня як суб'єкта навчання довірити процес свого “вирівнювання” і “підтягування” не Вам, а комп'ютерові.

3.2.1.2. Навчатись за один раз чомусь одному

Учнів, що бояться невдач, дуже легко залякати, наприклад, кількістю нового матеріалу чи його складністю. Організуйте навчальний процес маленькими кроками, розгорнутим алгоритмом, який дозволяє робити безпомилкові дії. Кожен крок повинен одержувати зворотний зв'язок. Кожен маленький успіх повинен бути помітним, а кожна маленька помилка повинна з легкістю виправлятися, тоді безпомилковим буде і кінцевий результат.

У вітчизняній педагогічній психології є напрямок досліджень, що відповідає зазначеним вимогам. Це теорія поетапного формування розумових дій, створена П.Я.Гальпериним, Н.Ф.Тализіною та їхніми учнями.

3.2.1.3. Запровадити додаткові заходи в навчанні

Для цього:

- готуйте спеціальні програми для навчання тих, хто відстає;
- встановіть причини відставання за допомогою спеціальної діагностики: рівень інтелектуального розвитку учня може бути високим або нормальним, а може бути і незначне відхилення від нормального рівня;

- дозволяйте і підтримуйте роботу в парах: той, що встигає, і той, хто відстає; таке співробітництво — дуже гарний спосіб виховання і самовиховання для обох.

3.2.1.4. Учити позитивно розповідати про те, що робиш, і про себе

Плакати з “закликами”. Подумки учні часто повторюють: “Я не можу цього зробити”, “Це занадто важко”, “Я ніколи не зроблю правильно”. Допоможіть їм змінити внутрішню мову.

“Ви зможете, якщо будете думати, що зможете! — говорить мудрий вчитель своєму учню. — Повторюйте це щодня, особливо, у відношенні до тих предметів, з якими у Вас щось не виходить”.

Можна повісити в аудиторії перед очима учнів плакат з такими «закликами» (внутрішніми девізами):

“Я можу це зробити!”

“Одне маленьке зусилля — і буде результат”.

“Я цілком спроможний виконати роботу добре”.

“Я можу, коли говорю собі, що я можу”.

“Я можу змінитися так, як вважаю за потрібне”.

Шукайте два «плюси» на кожний «мінус». Візьміть за правило: коли чуєте, що учень негативно висловлюється про себе і своє навчання, вголос висловіть про його навчальну працю не менше двох позитивних тверджень. Цей прийом допомагає учню трансформувати свій образ із негативного в позитивний. Спочатку він відчуває деяку ніяковість, коли чує про себе позитивне, але... “до гарного швидко звикають”. Єдина обов’язкова умова: репліки вчителя повинні бути конкретними.

Декларація “Я зможу” перед виконанням завдання. У голові учня начебто звучить заїжджена платівка. Як тільки він одержує задачу для рішення, вона автоматично включається: “Ти не зможеш, нічого не вийде”, — повторює вона. Щоб “перемінити платівку”, покладіть на робоче місце учня поряд з карткою завдання картку з текстами заклинань: “Я легко впораюся з цією задачею”, “Я досить розумний, щоб відповісти на всі ці запитання”.

3.2.2. П'ять додаткових стратегій (оглядово)

Вони, як сказано вище, **корисні всім учням**, але особливо тим, хто побоюється невдач. Пояснення способів виконання цих стратегій ви знайдете в розділі 4.

3.2.2.1. Робіть помилки нормальним і потрібним явищем

Страх зробити помилку — ось що “заштовхує” учнів у межі поведінки, спрямованої на уникнення невдач. Вони інтерпретують кожен помилку, велику чи маленьку, як доказ того, що вони взагалі нічого не можуть робити правильно. Ми повинні допомогти їм розглядати помилки як необхідну частину процесу навчання. Цього можна домогтись такими прийомами:

- Розповідайте про можливі, типові помилки.

- Показуйте цінність помилки як спроби виконати завдання (негативний результат — теж результат).

- Мінімізуйте наслідки від зроблених помилок.

3.2.2.2. Формуйте віру в успіх

Допомагайте учням повірити в успіх. Вони повинні повірити, що спроможні не тільки вирішити задачу чи правильно відповісти на запитання, але також змінити себе, підняти свій інтелектуальний рівень. Для цього використовуйте такі прийоми:

- Підкреслюйте будь-які поліпшення.
- Повідомляйте про будь-який внесок учня в рішення задачі і т.п.
- Розкривайте учням їхні сильні сторони.
- Демонструйте віру в здібності учнів.
- Визнайте труднощі Ваших завдань.
- Встановлюйте обмеження в часі на виконання завдання.

3.2.2.3. Концентруйте увагу учнів на минулих успіхах

Кожен учень має у своєму досвіді переживання успіху, хоча воно може бути сховане десь дуже глибоко. Знайти такі приклади переживання успіху в учнів, що побоюються невдачі, дуже важливо. Цей спогад може стати фундаментом для нових досягнень. Використовуйте такі прийоми як:

- Аналіз минулого успіху.
- Повторення і закріплення минулого успіху.

3.2.2.4. Робіть процес навчання відчутним

Якщо чогось не можна побачити чи відчутти, то воно не існує, - так ми часом буваємо схильними думати. До таких невідчутних речей відноситься розвиток учнів у процесі навчання. Для тих, хто має потребу у відчутному зворотному зв'язку, використовуйте такі ідеї:

- Наклейки “Я можу”.
- Альбоми досягнень.
- Розповідь про вчора, сьогодні і завтра.

3.2.2.5. Відзначайте досягнення

Якби учні чули і бачили визнання своїх досягнень тією ж мірою, у якій вони одержують зауваження про помилки, вони б позбавилися стилю поведінки, спрямованого на уникнення невдачі. Досягнення чи поліпшення в будь-якій сфері, незалежно від того, якою ця сфера виглядає для нас значущою чи не дуже - повинно бути підкреслено. Одержуючи визнання будь-якого досягнення учні “зі страхами” починають почувати, що можуть успішно взаємодіяти з педагогом і вносити свій внесок у навчальну групу. Зразки конкретних прийомів визнання досягнень: словесна похвала, наклейки, “медалі”, виставки контрольних робіт, оплески тощо.

3.3. Виберіть техніку попереднього впливу

Якщо Ви уже визначили, що учень відноситься до розряду тих, що страшаться невдач, виберіть кілька прийомів педагогічного впливу з описаних в цьому пункті. Для кращого засвоєння того, як ці прийоми застосовувати, зверніться до пункту 4. Вибираючи прийоми, враховуйте три фактори:

- вік учня;
- що для нього буде найбільш дійовим і вражаючим;
- що пасує Вашому стилю викладання і Вашій особистості.

Коли мета – уникання невдачі, використовуються наступні технології педагогічного впливу (таблиця).

Стратегії	Техніки
Змінити методи пояснення	Використовувати наочний матеріал та комп'ютерні програми для формування навичок. Вчити за раз чомусь одному.
Ввести додаткові методи навчання	Додаткова допомога від вчителя, учня-репетитора.
Вчити позитивно розповідати про те, що робиш, та про себе	Плакати з «закликами». Шукайте два «плюси» на кожний «мінус». Декларація «Я зможу» перед виконанням завдання.
Робити помилки нормальним та потрібним явищем	Розповідайте про помилки. Показуйте цінність помилки як спроби. Мінімізуйте наслідки від зроблених помилок.
Формувати віру в успіх	Підкреслюйте будь-які поліпшення. Повідомляйте про будь-які досягнення. Розкривайте сильні сторони учнів. Демонструйте віру в спроможність учнів. Визнайте труднощі Ваших завдань. Обмежуйте час виконання Ваших завдань.
Концентрувати увагу учнів на вже досягнутих у минулому успіхах	Аналізуйте минулий успіх. Повторюйте і закріплюйте успіхи.
Робити процес навчання відчутним	Наклейки «Я можу». Альбоми досягнень. Розповіді про вчора, сьогодні і завтра.
Відмічати досягнення	Словесна похвала, наклейки, «медалі», виставки контрольних робіт, оплески тощо.

4. ЯК ДОПОМАГАТИ УЧНЯМ ВІДЧУТИ СВОЮ СПРОМОЖНІСТЬ

Усе, що досягають дресуванням, натиском, насильством, не стійко, невірно і ненадійно.

Я.Корчак

Жодна програма педагогічних впливів не буде успішною, якщо вона включає лише оперативні дії, покликані припинити порушення поведінки тут і зараз. Основа роботи з проблем дисципліни — це превентивні дії. А уникнути порушення поведінки в майбутньому можна лише одним способом — формуючи високу самоповагу учнів, що містить три складові.

Коли вони почувають, що, по-перше, спроможні виконувати контрольні завдання, по-друге, можуть будувати такі відносини з педагогом, які задовольняють обох, і, по-третє, здатні вносити свій особистий внесок у навчальну групу, їм більше немає необхідності витратити свою енергію на небажану поведінку.

Використовуючи стратегії підтримки, пам'ятайте, що багато чого тут залежить від уміння вчителя бути доброзичливим. З учнями, що не впевнені в своїх здібностях і бояться невдачі, неважко бути доброзичливими. Вони не заважають вести урок, їхня поведінка необразлива. Набагато складніше мати справу з властолюбцями і месниками. Але й вони потребують нашої підтримки, іншого способу змінити їхню небажану поведінку не існує.

Тому шлях до успіху — підвищення індивідуального рівня «Я можу» в учнів.

Уявлення про свої високі здібності — ось те, що забезпечує мотивацію навчання набагато більше, ніж істинний рівень цих здібностей. Він може бути високим, як і оцінки, але не мотивувати успіх у навчанні. Рівень інтелекту може бути невисоким, але якщо при цьому індивідуальний рівень «Я можу» високий, учень буде вчитися з задоволенням. Його відчуття успіху буде не тільки формальним (за оцінками), але й емоційним. Такі учні працюють бадьоро, тому що почувають себе успішними.

Можна направлено підвищувати індивідуальний рівень «Я можу» за допомогою підтримуючих технік, описаних у цьому розділі. Ці техніки можна згрупувати у 5 стратегій.

4.1. Стратегії

4.1.1. Стратегія: робіть помилки нормальним і потрібним явищем

Страх зробити помилку дуже знижує індивідуальний рівень «Я можу». Коли цей страх зникає, у учня відбувається прорив свідомості і він починає відчувати набагато більші можливості. Ось прийоми для досягнення цієї мети.

4.1.1.1. Розповідайте про помилки

Розповідайте про конкретні помилки і їхні причини. Молоді люди схильні сумувати з приводу своїх помилок і не бачити помилок інших людей. Звідси впевненість, що всі навколо кращі, здібніші, гарніші, ніж вони. Вчитель може

змінити цю установку, якщо скаже, що кожний може робити помилки, немає людей, що не помиляються, справа не в тому, щоб зовсім не допускати помилок, а в тому, щоб робити з них правильні висновки і не повторювати їх у майбутньому..

Ведіть розмови про помилки як про важливу і природну частину процесу навчання. Гра “Пароль” може спровокувати дискусію на подібну тему. Коли задзвенить дзвоник з уроків, встаньте в дверях і оголошіть, що пароль, по якому Ви будете випускати з навчальна групи — одна помилка на сьогоднішніх уроках. Прийняти таку гру учням не просто. Про помилки говорити самим, та ще й перед навчальною групою — для багатьох це все рівно, що демонструвати плями на одязі чи обличчі. Тому дуже важливо, щоб і сам вчитель брав участь у цій грі, показуючи, що помилки — нормальна частина життя кожної людини, що важливо не стільки уникати помилок, скільки “не наступати двічі на одні і ті ж граблі”.

4.1.1.2. Показуйте цінність помилки як спроби

Мусимо визнати, що більше помилок роблять люди активні, а не пасивні, а активність варто завжди вітати. Ось чому важливо винагороджувати помилки зауваженнями, зробленими з ентузіазмом і позитивним пафосом, мотивуючи таким чином продовження праці. Наприклад: “Помилка вже зроблена. То й що? Тепер подивимось, чому можна на ній повчитися”, або “Ця помилка — не таке вже велике лихо. Якщо Ви врешті-решт зовсім не будете робити помилок, я втрачу свою роботу!”

Відомо, що великі промислові компанії деяких зарубіжних країн винагороджують спеціальними призами своїх співробітників за творчі ідеї, що провалилися. Ці призи підтримують нестандартне мислення, експериментування, що часто приводить до успішних перетворень на виробництві. Чому б і в навчальній праці не скористатися таким ефективним засобом?

4.1.1.3. Мінімізуйте наслідки від зроблених помилок

Позиція “червоного олівця”, на жаль, типова для вчителя. Роки педагогічної практики, протягом яких вчитель виправляє помилки в учнівських зошитах, призводять до того, що виявлення і підкреслення помилок стає звичкою. Вчитель указує на найменші помилки просто автоматично. Якщо Ви хочете підвищити самоповагу учнів, допомогти їм подолати страх невдачі, відмовтесь від цієї недоброї звички. Взагалі не використовуйте червоний колір і не повертайте учням покреслені зошити.

Це не означає, що вам не радять взагалі конструктивно критикувати чи виправляти помилки. Потрібно зрозуміти, щоб виправлення помилок не перетворювалось в самоціль і не формувало в учнів згадувану вже навчену безпорадність.

4.1.2 Стратегія: формуйте віру в успіх

Учні мають вірити, що успіх завжди можливий. Тому допоможіть їм побудувати таку впевненість за допомогою наступних прийомів, в основі яких позитивний зворотний зв'язок та безмежна віра в учнів.

4.1.2.1. "Усі діти талановиті" (з досвіду В.Ф. Шаталова). В.Ф. Шаталов упевнений, що всі діти талановиті. Усі вони без винятку здатні опанувати шкільну програму. Вчитель повинен тільки допомогти учню усвідомити себе особистістю, розбудити в ньому потребу в пізнанні себе, життя, світу, виховати в ньому почуття людської гідності - усвідомлення відповідальності за свої вчинки перед собою, товаришами, школою, суспільством.

Головний принцип при цьому - зняти почуття страху з душі учня, зробити його розкутим, вільним, уселяти впевненість у свої сили. Усі учні можуть учитися успішно, однак вчитель повинен мати велике терпіння.

В.Ф. Шаталов дбає за дбайливе, гуманне відношення до особистості, що формується, виявляючи особливу турботу про тих, кому по тим чи іншим причинам важко учитися.

А зазвичай?

Орієнтуються на декількох учнів, а інші хоч згинь - ніхто не зрадіє тому, що вони знають, прагнуть знати.

4.1.2.2. "Відкрита перспектива"(з досвіду В.Ф. Шаталова). Сприятливий мікроклімат виникає в умовах відсутності двійок, принципу відкритих перспектив, тихих і магнітофонних опитувань для школярів, чітких критеріїв оцінки знань, відкритих аркушів контролера й інших прикладів. У тому числі використовуються і такі нюанси "гуманної педагогіки": якщо вчитель хоче залишити на додаткові заняття декількох учнів, він називає прізвища тих, хто може бути вільним.

У навчальній групі належить створити доброзичливу обстановку, не кривдити дітей самому і не дозволяти цього учням.

"Ти можеш!" - повинен нагадати вчитель учню». "Він може" - повинен розуміти колектив учнів. "Я можу" - повинен повірити в себе учень.

Шаталов: "Кожен учень талановитий треба уважно шукати іскри таланта і не дати їм згаснути".

Кожен, навіть самий відстаючий учень хотів би вибитися в люди, одержувати гарні оцінки, так не завжди може. Він робить ривок, вивчає завдання, а вчитель не запитав - і порив зник, бажання відпало. А тут на уроках Шаталова діє принцип відкритих перспектив: будь-який учень, навіть самий слабкий може сьогодні спробувати вивчити тільки один сьогоднішній урок, добре написати конспект і відразу одержати свою першу п'ятірку, а там другу, а там третю ... Спочатку ці п'ятірки майже нічого не значать (крім того, що учень намагається, але хіба цього мало?); однак поступово приходить і дійсне знання, а разом з ним і інтерес до предмету. Починаючи з будь-якого дня, кожний може вчитися добре, і це зараз же виявиться на оцінках, зараз же буде відзначено вчителем, скільки б у нього не було учнів.

4.1.2.3. Наголошуйте на будь-яких поліпшеннях

Як правило, вчитель чекає, коли складна задача буде вирішена учнем безпомилково, тоді він і похвалить його. Тому чекати доводиться довго. А чому б замість цього не приділити більше уваги не *результату*, а *процесу* рішення, чому б не помічати і відповідним чином не відмічати кожен маленький, але успішний, крок на шляху до вирішення задачі?

Є аксіома “Усе, що робиться сьогодні, робиться для кращого майбутнього”. Ми не можемо цього заперечувати, але пропонуємо пам’ятати про глибинну сутність людської природи: чим ближче перспектива, тим сильніша її стимулююча дія і навпаки.

Відомий педагог-новатор В.Ф. Шаталов стверджує: “Для учня музичної школи можливість завтра взяти участь у святковому концерті, на якому будуть присутніми його батьки і друзі, незрівнянно більш потужний стимул, ніж перспектива колись, через багато років грати в оркестрі Великого театру”.

Це висловлювання можна так перефразувати: для учня перспектива одержати від авторитетного вчителя визнання і оцінку певних досягнень сьогодні може бути незрівнянно більш потужним стимулом, ніж колись там, через кілька років поступити у вищий навчальний заклад.

До речі, декому з нас важко позбавитись шкідливих звичок (паління, вживання алкогольних напоїв тощо) головним чином саме тому, що сувора кара за них приходить через багато років, а “позитивні” емоції (“стимули”) – негайно (після першої “затяжки”, першої чарки і т. ін.).

4.1.2.4. Повідомляйте про будь-які внески

Учні зі страхами невдач можуть взагалі відмовлятися щось писати, не довіряючи паперу, тому що будь-які помилки можуть бути виставлені на загальний огляд і осуд. Але в усних відповідях і групових дискусіях такі учні можуть бути досить активними. Акцентуйте увагу на цінність їхньої активності. Вони задовольняють потребу вносити свій власний внесок у колективну роботу, як можуть. А це, як ми пам’ятаємо, одна з важливих умов успішного навчання.

4.1.2.5. Розкривайте сильні сторони учнів

Кожний учень має якісь здібності, часом добре приховані. Ми говорили раніше про пошуки гарного в кожному з них для побудови здорових відносин. Саме цим способом можна визволити сили для формування навичок навчання. Ледь помітивши щось цінне в учневі, прямо скажіть йому про це чи напишіть у його зошиті. Учні хочуть і готові чути про свої сильні сторони часто і докладно. В цьому, між іншим, відчуває постійний “голод” кожна людина.

Нерідко вчителі побоюються, що “запаморочать голови” учням, якщо будуть часто говорити щось гарне про них. Даремно! Якщо ми не будемо говорити про те, що у учня добре виходить, то звідки візьметься у нього почуття спроможності? Можливість розпізнавати і говорити про сильні сторони учня — могутнє знаряддя в руках учителя для стимулювання його навчальної праці і самоповаги.

4.1.2.6. Демонструйте віру у учнів

Віра вчителя у своїх учнів виявляється в його очікуваннях. Невисокі очікування свідчать про зневіру, високі — про впевненість у силах учня, якщо звичайно вони реалістичні. Коли Ви щиро демонструєте віру в здібності своїх учнів, то даєте їм більше сили, ніж будь-які оцінки. Тому використовуйте коментарі на кшталт: “Ви з тих, що можуть це здолати” або “З Вашими здібностями це можна виконати краще”. Але ніколи не говоріть: “Для Вас і це — непоганий результат”, навіть, якщо це правда.

4.1.2.7. «Емоційне поглажування» - констатація будь-якого, навіть

незначного факту успіху, навіювання учневі віри в себе, відкритість вчителя для довіри і співчуття.

4.1.2.8. «Авансування» - репетиція майбутньої дії, що створює психологічну настанову на успіх. Можна заздалегідь оголосити питання семінару, назвати прізвища учнів, яких передбачається опитати, дати пробну контрольну роботу і інше.

4.1.2.9. «Даю шанс». Шанс, про який мова йде - це заздалегідь підготовлена педагогом ситуація, за якої учень одержує можливість зненацька для себе розкрити свої можливості.

4.1.2.10. «Сповідь». Рекомендується застосовувати в тих випадках, коли є надія, що відверте звертання вчителя до кращих почуттів учнів одержить розуміння, породить відповідний відгук. Як його застосувати - справа досвіду і техніки. Тут треба усе прорахувати, прогнозувати можливі реакції.

4.1.2.11. «Загальна радість». Це емоційний відгук оточення на успіх члена свого колективу. Важливо, щоб у досягненнях кожного учня навколишні бачили результати своєї праці, а сам він розумів, що його радість - це радість підтримки, стану «свій серед своїх». Зрештою, у тому, як реагує учнівський колектив на успіхи чи невдачі своїх членів, особливо помітно виявляється його моральна сутність.

На практиці цей прийом реалізується за допомогою окремих учнів, що «ведуть» за собою невстигаючих.

4.1.2.12. «Обмін ролями». Рольові ігри типу «День дублера» чи окремі їхні елементи, які використовуються на уроках, стають діловими іграми і перетворюються в специфічний прийом створення ситуації успіху. Щоб цей прийом удався, важливо, щоб інтелектуальне поле колективу перетнулося з його емоційним полем, і в місці перетинання виявився конкретний учень.

4.1.2.13. «Єврика». Суть прийому полягає в тому, щоб створити умови, за яких учень, виконуючи навчальне завдання, зненацька для себе дійде висновку, що розкриває невідомі для себе раніше можливості. Завдання вчителя - помітити це глибоко особисте відкриття, усіяко підтримати учня, поставити нові завдання і надихнути на їх розв'язання. Допомога вчителя при створенні ситуації відкриття має бути як можна більш схованою.

4.1.2.14. «Лінія обрію». Перший успіх учня відразу ж підхоплюється вчителем, пропонуються нові способи розбудити думку учня, вивести його на обрії самостійного мислення, причому лінію цього обрію він постійно відсуває.

4.1.2.15. Визначайте труднощі Ваших завдань

Учні з поведінкою, спрямованою на уникнення невдач, сприймають будь-яку нову задачу, як важку. Визначайте, що вони мають рацію, і ніколи не називайте свої завдання легкими. Що може подумати про себе учень, котрий не може виконати Ваше “легке” завдання? Краще сказати “Майте на увазі, це досить важке завдання, але Ви вже підготовлені до його успішного виконання”. Якщо таке завдання успішно виконується, самоповага учнів зростає, якщо ж не виконується, є можливість “сховати лице”: завдання було важке.

4.1.2.16. Обмежуйте час на виконання завдання

Учні з низьким рівнем «Я можу» легше переносять ситуацію нерозв'язання задачі, якщо час на її вирішення несподівано обмежується. Коли Ви бачите, що учень втрачає надію, говоріть “стоп”, “кінець роботи”. Цим Ви врятуєте його від невдачі. Він не вирішив задачу не тому, що нездатний, а тому, що “час закінчився”. Досвідчені вчителі часто застосовують цей мудрий прийом.

4.1.3. Стратегія: концентруйте увагу учнів на минулих успіхах

Вчителі часто акцентують увагу на тому, що учень робить неправильно. Вони щиро сподіваються таким чином змусити їх у майбутньому робити це краще. Сьогодні психологи радять чинити навпаки. Єдиний безпечний шлях, що мотивує людей до досягнень — це підкреслювання усього того, що вони роблять правильно.

Успіх народжує успіх, тому вчитель повинен підкреслювати минулі досягнення, щоб сприяти новим успіхам.

4.1.3.1. Аналіз минулого успіху

Успіх визначається п'ятьма факторами:

вірою у власні здібності;

числом спроб;

допомогою інших;

складністю задачі;

удачею.

Учні можуть контролювати лише два з них: віру у свої здібності і число спроб. Вони не можуть знати, скільки допомоги їм знадобиться від інших, чи важка буде задача і чи поталанить їм.

Тому вчителі повинні допомогти їм зрозуміти, що два перші фактори — найголовніші складові успіху. Запитайте учня: “Ти знаєш, чому тобі вдалось впоратися з задачею? Якщо відповідь буде: “Мені допомогли”, продовжить розмову: «Це так, але ти і сам добре попрацював”. Якщо відповідь буде: “Задача була легкою”, можна сказати: “Так, але це твої здібності і ретельність зробили її легкою”. Якщо ж учень каже: “Просто поталанило”, додайте: “Таланить завжди тому, хто добре працює”. Аналізуючи минулі успіхи учнів, Ви не тільки допоможете повірити їм у свої сили, але і підтримаєте їхні спроби домогтися нових успіхів у навчанні.

4.1.3.2. Повторюйте та закріплюйте успіхи

Якщо просування до нових навчальних задач загальмувалося, не поспішайте, поверніться до успішних завдань і повторіть вчорашні досягнення. Це дуже важливий прийом. Пригадайте знайому картину: учні з ентузіазмом демонструють вивчене знову і знову, але виражають невдоволення і гірко ремствують на сьогоднішню роботу. Повторюючи вчорашню роботу, вони використовують вже відшліфовані знання і уміння, тому роблять менше помилок і переживають приємне почуття успішності навчання.

4.1.4. Стратегія: робіть процес навчання відчутним

Однією з причин зневіри декого з учнів у своїх здібностях є те, що вони не відчують прогресу у навчанні. Оцінки результатів поточного контролю не завжди дають необхідні відчуття. Якщо невисока оцінка повторюється кілька разів, то це вже досить переконливий показник відсутності прогресу в навчанні і, отже, відповідний сигнал для пошуку можливості покращення оцінки результатів поточного контролю. Подбати про таке покращення бажано не тільки учню, а й вчителю. У такому випадку суб'єктивність оцінки і навіть свідоме її завищення можуть бути оправданими.

4.1.4.1 Альбоми досягнень

Можна порадити учням ведення альбомів досягнень, в яких експонуються успіхи в навчанні і самостійній творчості. Туди можуть бути занесені найбільш вдало вирішені задачі, особисті враження від прочитаних книг, кращі твори і обов'язково похвальні записи вчителя або класного керівника (майстра виробничого навчання). Зауважимо, що альбоми досягнень дуже індивідуальні, їх ні в якому разі не можна порівнювати з іншими.

4.1.4.2 Розповіді про вчора, сьогодні і завтра

Разом з іншими прийомами стимулювання навчальної праці корисним є і такий: коротка розповідь “про вчора, сьогодні і завтра”. Наприклад, можна сказати учню: “Пам'ятаєш, коли ти не міг перекласти на англійську жодного речення? А сьогодні, подивись, які у тебе досягнення! А що може бути завтра?”

Розмова такого змісту повинна бути конкретною, тоді вона добре сприяє підвищенню впевненості і самоповаги. Невдачі не здаються такою нищівними і непоправними, коли ми часто говоримо про відчутні досягнення у навчанні, а пророкування майбутніх досягнень – чудова мотивація для спроб вирішувати більш складні завдання.

4.1.5. Стратегія: визнання досягнень

Є учні, що вже досягли визначених успіхів — благополучні, успішні учні. І є учні, що намагаються і хочуть поліпшити свої результати. Їх потрібно розрізняти, тому що підтримки потребують насамперед другі. От кілька ефективних прийомів визнання досягнень.

4.1.5.1. “Оплески”

“Оплески” в даному випадку не означають, що ми повинні ляскати в долоні. Це похвала, висловлена з очевидним ентузіазмом. Ми можемо “аплодувати” досягненням як навчальним, так і деяким іншим, що мають певне відношення до навчання. “Оплески” повинні бути без порівнянь з іншими, без очікувань на майбутнє.

Кращий спосіб влаштувати оплески — просто описати ситуацію і місце в ній учня за принципом “тут і зараз”. Наприклад: “Ти чудово виконав це завдання!” або “Вітаю! Твоя доповідь така ж вишукана, як і твої рисунки!”

Висловлюйте свої “оплески” кожний раз, коли побачите або відчуєте гарне поведінка чи сильні сторони учня, особливо в ситуаціях об'єктивно важких для нього.

4.1.5.2. Винагороди

Усі види винагород, що засвідчують добре поведінка їхніх власників, гарні. Чим більше досягнень ми знайдемо і відзначимо, тим більше позитивного буде в атмосфері Вашої навчальної групи. Пам'ятайте, однак, визнавати потрібно зростання намагань і ретельність, а не кращі результати.

4.1.5.3. Виставки

Досягнення учнів — твори, доповіді - можна вивішувати на дошку або на стенд у навчальна група. Можна також періодично запрошувати до цієї виставки учнів з інших взводів.

4.1.5.4. Позитивна ізоляція

Позитивна ізоляція дуже корисна для невпевнених учнів. Виберіть момент наприкінці уроку, поговоріть один на один з учнем про його успіх. Ви можете також вибрати кілька хвилин під час перерви або після занять. Це повинна бути коротка розмова. Учні мають потребу у викладацькій увазі. Ще один варіант — окремий почесний стілець для успішного учня на сьогоднішньому уроці.

4.1.5.5. Самовизнання

Зазвичай учні очікують, що їхні успіхи визнає вчитель, замість того, щоб самим подивитися на себе з боку і прийняти власне рішення про свої досягнення. Цьому їх потрібно спеціально навчати! Попросіть кожного учня встановити, яке його особисте досягнення варте того, щоб бути схваленим, визнаним. Спочатку таке прохання може показатися нездійсненним для багатьох, особливо тих, що побоюються невдачі. Але згодом вони не тільки освоють цю процедуру, а й навчаться радіти тому, що самі можуть говорити про свої досягнення.

Виберіть техніку підтримки, щоб допомогти учням відчутти свою інтелектуальну спроможність.

Число технік підтримки для підвищення самоповаги не обмежується наведеними вище. Вибирайте стільки, скільки потрібно для конкретного учня. Почніть з вибору технік, спеціально спрямованих на формування почуття впевненості. Вони особливо потрібні учням, що страшаються невдач, відмовляються навіть від спроб що-небудь робити, мають потребу в особливих способах, що підвищують їхній рівень “Я можу”.

Стисла характеристика “Як допомогти учням відчутти свою інтелектуальну спроможність” зведена в таблицю.

Стратегії	Техніки
Робіть помилки нормальним і потрібним явищем	Розповідайте про помилки. Показуйте цінність помилки як спроби. Мінімізуйте наслідки від зроблених помилок.
Формуйте віру в успіх	Усі діти талановиті. Відкрита перспектива. Емоційне поглажування. Авансування. Даю шанс. Сповідь. Загальна радість. Обмін ролями.

	Еврика. Лінія обрію. Підкреслюйте будь-які поліпшення. Повідомляйте про будь-які внески. Розкривайте сильні сторони учнів. Демонструйте віру в учнів. Визначайте труднощі Ваших завдань. Обмежуйте час виконання завдань.
Концентруйте увагу учнів на вже досягнутих у минулому успіхах	Аналіз минулого успіху. Повторюйте і закріплюйте успіхи.
Робіть процес навчання відчутним	Наклейки «Я можу». Альбоми досягнень. Розповіді про учора, сьогодні і завтра.
Відзначайте досягнення	Оплески. Винагороди. Виставки. Позитивна ізоляція. Самовизнання.

4.1.6 Завдання вчителю

Перевірте, як кожна з технік може допомогти учням відчувати здатність навчатися. Відзначте кожний прийом символом, що відповідає Вашій думці. Наприклад:

“*” - прийом уже використовується мною;

“П” - прийом, що мені здається прийнятним;

“?” - прийом, який потрібно обміркувати;

“У” - цьому прийому я хотів би повчитися;

“-“ - цей прийом неприйнятний для мене.

Стратегія: робіть помилки нормальним і потрібним явищем.

Розповідайте про помилки.

Показуйте цінність помилки як спроби.

Стратегія: формуйте віру в успіх

Усі діти талановиті

Відкрита перспектива

Емоційне поглажування. Авансування

Даю шанс. Сповідь. Загальна радість.

Обмін ролями. Еврика. Лінія обрію

Підкреслюйте будь-які поліпшення.

Визнайте труднощі Ваших завдань.

Повідомляйте про будь-які внески.

Обмежуйте час виконання завдань.

Розкривайте сильні сторони учнів.

Демонструйте віру в учнів.

Стратегія: концентруйте увагу на минулих успіхах.

Аналіз минулого успіху.

Розповіді “про вчора, сьогодні і завтра”.

Повторюйте і закріплюйте успіхи.

Стратегія: робіть процес навчання відчутним.

Наклейки “Я можу”.

Альбоми досягнень.

Стратегія: визнання досягнень.

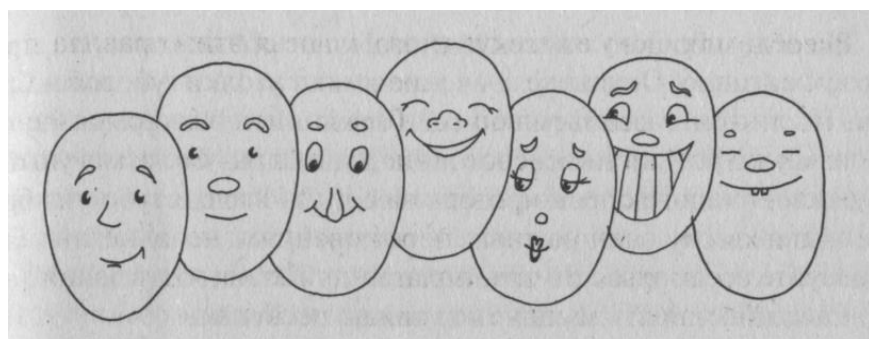
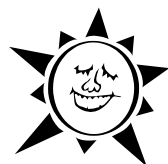
“Оплески”.

“Виставки”.

Позитивна ізоляція.

Винагороди.

Самовизнання.



5. ЯК ДОПОМАГАТИ УЧНЯМ УСТАНОВИТИ НОРМАЛЬНІ СТОСУНКИ З ВЧИТЕЛЯМИ

Виліпити чудову статую і вдихнути в неї життя - добре; але розвинути юний розум, виліпити по-своєму юну душу та вдихнути в неї почуття правди - ще краще.

В. Гюго

Ваша допомога в цьому зводиться до того, щоб по відношенню до учнів виявляти:

прийняття,
увагу,
повагу (визнання),
схвалення,
теплі почуття.

Коли ми моделюємо ці п'ять складових спілкування, ми навчаємо учнів тому, як заводити і зміцнювати позитивні відносини з іншими.

5.1. Прийняття

Учнів треба приймати такими, якими вони є зараз. Прийняття це повинно бути **безумовним**. Це — **фундамент для всіх інших складових успішного спілкування**. Якщо не буде прийняття, не буде ефективно діяти жоден інший принцип. Методично неправильно і шкідливо думати “Ти мені подобаєшся за те і те” або “Я стану до тебе відноситися краще, коли ти...”. Правильно і корисно думати “Ти мені подобаєшся тому, що це ти”. І тільки так.

5.1.1. Приймати того, хто робить, а не те, що зроблено

Учень має бути впевненим: що б він не зробив, він — гідна людська істота, навіть якщо його вчинок неприйнятний. Ця впевненість допомагає зберегти досить самоповаги, щоб змінити поведінку на більш прийнятне. Між іншим, той же закон діє й серед людей цілком зрілого віку.

5.1.2. Приймати особистісні характеристики учня

Коли учні починають фарбувати волосся чи стригтися наголо, це, можливо, ображає Ваш особистий смак. Але тут треба допустити, що Ваша зачіска може, в свою чергу, ображати їх естетичний смак. Взагалі, нетерпимість у таких питаннях дуже згубна у відносинах з молодими людьми.

Цінності міняються від покоління до покоління. Тому висловлювання на кшталт “У наші часи цього не було” — це швидше особиста проблема вчителя, і йому не слід перекладати її на плечі учнів.

5.2. Увага

Дарувати увагу учням — справа добра і необхідна, але вимагає певних зусиль, часу, емоцій тощо. Про це можна сказати лише одне: чим більше

позитивної уваги вчитель приділить у нормальній ситуації, тим менше негативної уваги зажадають від нього на уроках порушники дисципліни.

Але як приділити увагу кожному учню, якщо їх у навчальній групі біля 30?

На щастя, тут важлива не кількість, а якість. Якісна увага вимагає миті, а результати її пам'ятають і відчують години і дні. Ось кілька таких миттєвих прийомів.

5.2.1. Вітання учнів

Найшвидший і найлегший шлях обдарити кожного учня Вашою увагою — пожертвувати кількома хвилинами перед чи після уроку, щоб сказати одне-два слова кожному індивідуально. Зрозуміло, що тут потрібна висока організованість, продуманість і лаконізм, але ефект буде вартий витрачених зусиль.

Можна, наприклад, перед уроком або після нього стати біля дверей, через які проходять учні, і кожного привітати або попрощатись, сказавши додатково буквально два-три слова, адресованих кожному з них конкретно. Якщо Ви це будете практикувати більш-менш регулярно, а через деякий час припините цю практику, то дуже ймовірно, що учні почнуть цікавитися, чи не образились Ви на них за що-небудь. Відсутність такої уваги вже буде сприйматися учнями як певна провина з їхнього боку, яку треба загладити своїм добрим поведженням.

5.2.2. Вислуховуйте учнів

Уміння вислухати людину – найцінніше уміння. Це найкращий спосіб поліпшення відносин з тим, хто розговорився. Слухання вимагає більшого часу, ніж коротке вітання, але меншого, ніж здається, якщо правильно слухати. До того ж, такі бесіди можуть зміцнити нормальні відносини між вчителем і учнем на довгі роки.

Розмовляючи з учнем, не слід думати, що Ви повинні негайно вирішити його проблеми, дати пораду чи консультацію. Ви повинні, насамперед, його вислухати. Ось основи правильного слухання.

1. Поводьтеся спокійно. Якщо не знаєте, що сказати, не говоріть нічого. Якщо знаєте, що сказати — не кваптеся говорити. Реагуйте тільки тоді, коли це необхідно для продовження бесіди.

2. Використовуйте невербальні сигнали, щоб показати свій інтерес до почутого: контакт очима, нахил голови в бік тощо.

3. Вербалізуйте інтерес без слів: “М-м”, “Ага” тощо.

4. Використовуйте перефразування: “Якщо я правильно зрозумів...” (і далі повторіть думку учня своїми словами).

5. Співчуйте.

5.2.3. Навчіть учнів просити уваги

Було б чудово, якби учні уміли просити Вашої уваги замість того, щоб порушувати дисципліну на уроках. Звичайно, ми не завжди готові приділити увагу саме в той момент, коли учень відчуває в ній потребу. В такому разі

можна просто вибачитися і пообіцяти таку увагу в найближчому майбутньому.

Нижче приводиться конкретні рекомендації, як спонукати учнів привертати увагу.

- Поговоріть про що-небудь з учнями в навчальній групі після уроків.
- Поцікавтеся в учнів, як вони живуть за межами навчальної групи.
- Запам'ятовуйте, про що розповідають Вам учні і використовуйте це в індивідуальних бесідах з ними.
- Відвідайте спортивні змагання і самодіяльні заходи, в яких беруть участь Ваші учні.
- Беріть участь у колективних заходах Ваших учнів.
- Організуйте зі своїми учнями дискусію з проблем, що їх хвилюють.
- Приєднуйтеся до групових ігор своїх учнів у спортивному залі чи на спортивному майданчику.
- Відзначайте дні народження своїх учнів.
- Посилайте листівки і домашні завдання учням, що хворіють, з кількома рядками, написаними своєю рукою.
- Виражайте щирий інтерес до навчальної праці і хобі своїх учнів.

5.3. Повага (визнання)

Визнання дуже потрібно людській істоті. Покажіть учням, що Ви їх поважаєте, що усе, що Вони роблять дуже корисно для навчальної групи і навчального закладу. Визнання відрізняється від «оплесків» (схвалення) тим, що акцент переноситься на сам внесок, результат. Визнання повинно бути висловлене вголос і ясно показано. Допмагають тільки висловлені вголос компліменти, а не ті, що маються на увазі у Вашій свідомості. Визнання плутають з підтримкою. Підтримка — це процес, що включає багато технік, які підвищують самоповагу. Визнання — лише одна з них. Визнання — це вид оцінки. Якщо Ви хочете уникнути перехвалювання конкретного творця, то оцінюйте зроблене, але не того, хто зробив. Правильна похвала стосується продукту, підсумку, поведінки, але не суб'єкта. Тоді справа буде продовжуватися, а учень не буде зазнаватися. Більш того, він постарасться знову справити на Вас враження своїми результатами, досягненнями. Використовуйте наступні прийоми.

5.3.1. “Я-висловлювання”

Описуйте поведінку або результат праці акуратно і конкретно, як це могла б зробити відеокамера. Не вживайте загальних фраз і слів. Визнання на кшталт: “Дякую за допомогу”, “Ти добре працював” — неефективні, тому що не проясняють, що саме допомогло і що саме було добрим у праці.

Використовуйте триєдину форму “Я-висловлювання” для визнання, тобто, описуйте послідовно:

- 1) дію учня і результат дії;
- 2) що Ви думаєте про дію або про її результат;
- 3) який позитивний ефект від результату дії.

5.3.2. Акцент на сьогодні

Дотримуйтесь принципу “тут і тепер”. Визнання повинно виражатися в теперішньому часі й описувати теперішні події. Фраза “Чому ж Ти раніше так не старався?” тільки нагадає про неприйнятну поведінку в минулому і не підтримає, а засмутить замість того, щоб викликати законну гордість за нинішнє досягнення! У майбутньому часі говорити теж недобре: фраза “Сподіваюсь, Ти тепер завжди будеш поступати так само добре, як сьогодні!” лише претендує на визнання, але до визнання ще, так би мовити, не дотягує.

Слід також пам’ятати, що визнання ні в якому разі не повинні містити порівняння учня з іншими учнями.

5.3.3. Письмові визнання

Надзвичайно цінними є письмові визнання навчальних досягнень учнів. Вони можуть бути написані на окремому аркуші, в зошиті учня або в його щоденнику. Це може бути кілька слів у формі “Я-висловлювання” чи подяки. Як правило, такі записи авторитетного вчителя учні зберігають місяцями і навіть роками.

5.3.4. Навчайте учнів просити визнання

Оскільки ми не можемо помічати абсолютно все, що відбувається в навчальній групі, просіть учнів повідомляти Вам і усім присутнім про те, що заслуговує визнання. Проведіть такий експеримент: попросіть учнів підготувати картки-визнання про свої добрі справи. Наприкінці уроку попросіть зачитати їх Вам. Якщо зміст записки відповідає дійсності, підпишіть її. Це - сильний прийом формування самоповаги.

5.4. Схвалення

Дуже корисно своєчасно і цілеспрямовано висловлювати учням схвалення, показуючи, що нам подобаються риси їхнього характеру чи спроби щось зробити (навіть безрезультатні), чи їхні мрії або захоплення. Це підтримує впевненість, що в них є щось гарне, що потрібно розвивати, а недоцільне, навпаки, зменшувати. Коли позитивні риси учнів визнаються, вони починають добре відноситись не тільки до себе, але і до нас. Ось список слів, що описують позитивні риси характеру. Їх варто мати в своєму лексиконі:

честолюбство	справедливість
сміливість	дружелюбність
бадьорість	ніжність
охайність	добрі наміри
розум	доброта
схильність до міркування	корисність
хоробрість	чесність
творчість	вірність
допитливість	охайність
енергійність	організованість
ентузіазм	оригінальність
наполегливість	спокій

дипломатичність
товариськість
пунктуальність
схильність до ризику
чутливість
сила
уміння слухати іншого

завзятість
правдолюбство
дбайливість
розуміння
дотепність
талант
альтруїзм

5.5. Теплі почуття

Досвідчений вчитель уміє створити теплу емоційну атмосферу, яка сприяє встановленню радісних дружніх стосунків з учнями. Почуття вчителя завжди адресовані учневі, безвідносно до того, що він зробив чи не зробив. Те, що насправді потрібно йому від Вас, це - підтвердження того приємного факту, що його люблять без всяких умов. “Мій вчитель не перестане любити мене, якщо я зроблю помилку чи доставлю йому турботи”. “Мій вчитель любить мене, тому що я — це я”.

Особливо потрібні такі почуття, якщо справи у учня погані. Віднесіться уважно, наприклад, до такого коментарю, зробленого для учня, що не справився з контрольним завданням: “Я впевнений, що ця невдача Вас не пригнітить. Ми всі часом терпимо невдачі, але вдачі нас теж не оминають, якщо працювати наполегливо. А тепер, чи не прогуляйтесь нам по коридору, щоб поговорити ще трохи?”

Такі коментарі закладають міцну основу дружби вчителя з учнями. Доброзичлива дія — запрошення на прогулянку по коридору — допомагає зрозуміти, що вчитель насправді поважає учня і піклується про нього.

Доброзичливість транслюються на учнів як модель прийнятної поведінки. Вона — наш кращий засіб у встановленні дисципліни в навчальній групі. Учні з більшим задоволенням погоджуються виконувати правила і слідувати вимогам своїх друзів, ніж “ворогів”.

5.6. Теплі дотики

Педагогам добре відома роль дотиків у вихованні учня. Потреба у фізичному контакті залишилась у нас з дитинства. Рукостискання, дотик, поплескування по плечу, обійми дуже добре виражають теплоту відносин. Але ми вважаємо, що використовувати фізичний контакт з властолюбцями і мстивими небажано. Їм це не подобається. З ними слід залишатися на рівні словесного вираження позитивних емоцій.

5.7. Скільки підтримки потрібно учневі

Педагоги часто запитують, скільки поваги, прийняття, теплоти потрібно давати учневі, щоб не зіпсувати його? Чи не розпестимо ми учнів своєю увагою? Ні, не розпестимо. Ні увагою, ні прийняттям, ні підтримкою, ні визнанням, ні своїми теплими почуттями розпестити неможливо. Але є три способи це зробити.

Ми псуємо його:

1. Коли бачимо, що він порушує дисципліну, і не реагуємо на це відповідним чином.

2. Коли ми робимо для нього занадто багато того, що він сам міг би зробити для себе.

3. Коли ми “витягаємо” його з неприємної ситуації, у якій він виявився за власним вибором.

Усі види підтримки корисні, якщо вони відбуваються грамотно. Подвоюючи, потроюючи, учетверяючи її дози ми все рівно не ризикуємо нанести шкоду вихованцю. Посилення усіх видів підтримки — краща педагогічна реакція на поведінку учня в критичній ситуації. Що б там не було — хвороба, розрив з другом, невдача у навчанні — ми негайно повинні відповісти збільшеними “ін'єкціями” усіх видів підтримки.

Відомо, що саме ті учні, хто більше потребує підтримки, не можуть її одержати від нас, тому що доставляють нам неприємності. Але це наша проблема! Працювати з такими учнями спочатку трудно, але через деякий час виявляється, що справа йде легше, і зрештою наші зусилля оплачуються поліпшенням поведінки.

Є і така точка зору, що іноді учні не чують позитивних зауважень на свою адресу. Вони настільки упереджені, що гарні слова просто пропускають повз вуха. Це хибна думка. Уважніше стежте за виразом обличчя, очима і мовою тіла, щоб переконатися в тому, що Ваші слова справляють певне враження. Почавши один раз переживати досвід нових відносин, учень, як правило, стає їхнім гарячим прихильником.

Виберіть методи підтримки, щоб допомогти учням встановити нормальні відносини з Вами, використавши таблицю.

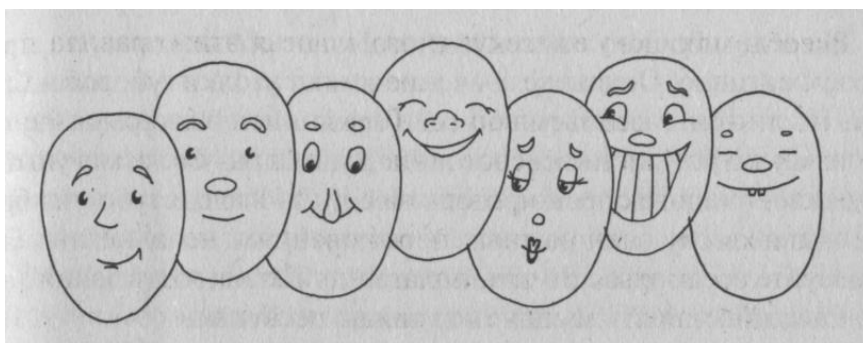
	Що говорить вчитель?	Що чує учень?
Прийняття	Ти молодець	Я гарний
Увага	Я бачу Тебе	Я щось значу
Повага	Дякую Тобі за....	Мої зусилля помічені
Схвалення	Я знаю про Тебе дещо позитивне	Я спроможний
Теплі почуття	Ти мені подобаєшся	Хтось піклується про мене

5.8. Особисте завдання вчителю

Допишіть приведені нижче речення та проаналізуйте їх.

1. Важче за все мені виражати визнання таким учням, котрі...
2. Іноді я хвалю учнів, котрі опинилися не на висоті, тому що...
3. Коли я хочу підтримати гарну поведінку, я використовую такі прийоми:

4. Я звичайно приділяю увагу учням такими способами:
5. Один з прийомів, який я хотів би застосовувати частіше в майбутньому Причина, за якою я цього хочу ...
6. Один з учнів, котрий особливо потребує підтримки, це:
В наступні два тижні я збираюсь підтримувати його такими способами:
7. Я хочу навчити учня просити підтримку, коли він потребує її такими способами:
8. Підтримки для учня не буває багато! Я згоден (не згоден) з цим твердженням, тому що...



6. ЯК ДОПОМАГАТИ УЧНЯМ ВНОСИТИ СВІЙ ВКЛАД У КОЛЕКТИВНІ ДІЇ

Виховання, яке отримала людина, закінчено, досягло своєї мети, коли людина настільки дозріла, що має силу і волю саму себе творити протягом подальшого життя і знає засіб та спосіб, як вона це може здійснити як індивідуум, що впливає на зовнішній світ.

А. Дістервег

Педагоги повинні вміти підтримати будь-які спроби наших підопічних внести свій власний внесок у групові відносини відчутти себе потрібним. Коли вчитель говорить: “Я знаю, що Ти можеш і я маю потребу у Твоїй допомозі”, учні сприймають це як привілей, а не як обов'язок. І навпаки, якщо Ви просите допомоги тому, що ця справа – “не Твоя проблема”, то цілком ймовірно, що реакція учня буде небажаною.

Мова йде про базову людську потребу бути комусь потрібним. Як відомо, великий відсоток суїцидів і депресій походить від відчуття непотрібності і безглуздості власного життя. Коли ми будуємо відносини між учнями таким чином, щоб кожному з них хотілося якимось зміцнити благополуччя своїх товаришів, ми задовольняємо одну з їхніх базових потреб. Особливо цього потребують учні зі страхом невдачі. Вони, як правило, не тільки не почувають своєї інтелектуальної спроможності, але й не можуть без нашої допомоги знайти спосіб бути комусь потрібним.

Коли учні вносять власний внесок у колективні дії, вони почувають свою значимість. Відчуття причетності, включеності в життя навчального колективу — могутній фактор особистісного розвитку (підвищення самоповаги). Учні з високою самоповагою можуть краще і більше внести в колективну справу, їхній внесок може бути неповторним і оригінальним.

Допомогти учням вносити щось своє у колективні дії можна, використовуючи ряд прийомів, описаних у цьому розділі. Усі вони групуються в дві стратегії.

6.1. Стратегія: підтримка власного вкладу учня в процес покращення життя навчального колективу

Чим більше відповідальності в діях учня ми хочемо бачити, тим більше можливостей для вільного самостійного вибору ми повинні йому дати. Мова йде про те, щоб зробити учня своїм помічником у вирішенні якихось проблем навчального процесу. При цьому учень одержує певну незалежність і легітимну владу. Ми вже говорили про те, що для багатьох властолюбних активних і діяльних натур це — єдиний спосіб спрямувати їхню енергію і задовольнити потребу організовувати і керувати, так би мовити, “мирним шляхом”.

В психології він вважається найефективнішим із усіх виховних прийомів — зробити “неслухняного” учня провідником і захисником соціальних норм в очах інших учнів. Це означає, що вчорашній пустун, наділений вчителем

владою підтримувати дисципліну серед однолітків, швидко перетворюється в зразок гарного поведінка.

6.1.1. Запрошуйте учнів допомагати вам щодня у вирішенні навчальних задач

Перший крок у формуванні почуття причетності до життя колективу — якнайчастіше звертатися до учнів за допомогою у вирішенні чергових навчальних питань. Є багато справ, які потрібно щодня виконувати в навчальній групі і які не вимагають Вашого контролю і безпосереднього керівництва. Їх можна і треба доручати учням.

6.1.2. Вимагайте, щоб учні висловлювали й обґрунтовували свої пропозиції щодо організації навчального процесу

Інший спосіб навчити учнів вносити свій внесок у загальне благополуччя навчальної групи — просити виражати їхні думки і пропозиції, що стосуються навчально-виробничого процесу. Як правило, ми можемо надати їм можливість вибору, як проводити той чи інший урок, як працювати на верстаті, як сидіти під час дискусії: за столами чи в колі, де сидіти в аудиторії: біля вікна чи біля дошки, чим можна писати чи малювати: ручками, олівцями чи фломастерами.

6.1.3. Приймайте правила разом з учнями

Правила, які встановлюються у навчальній групі – це закони і для Вас, і для Ваших учнів. Їх приймають не для того, щоб обмежити чиїсь можливості. Дійсна мета правил – допомогти вчителю ефективно працювати, а учням - ефективно вчитися. Грубою помилкою є настанова: “Виконуйте правила, тому що я так вимагаю!” Це репліка неспроможного педагога. Зовсім по-іншому сприймається настанова: “Виконуйте правила, тому що самі від них матимете вигоду”.

Найкращим способом виховання поваги до правил поведінки в навчальній групі є *залучення учнів до творчої праці*.

Опитайте своїх учнів, які умови потрібні для того, щоб зручно було вчитися в даній навчальній групі чи навчальному кабінеті, майстерні, при яких умовах досягнення навчальних цілей стає неможливим. Фактично перелік відповідей на такі запитання – основа майбутніх правил.

Зміни правил можливі і навіть необхідні. Всі нові обставини повинні бути оцінені самими учнями з погляду на те, чи сприяють вони поліпшенню колективної праці під час занять. Після цього приймається колективне рішення про зміни або доповнення правил. Правила, прийняті самими учнями, не “забуваються”. Навпаки, вражаючим є ентузіазм, з яким вони намагаються їх дотримуватися.

6.2. Стратегія: надавайте моральну підтримку учням, що намагаються допомагати своїм товаришам

Коли учні допомагають один одному, їхня самоповага зростає. Вони не тільки здатні вносити власний внесок у загальну справу, але і встановлювати

особливі стосунки зі своїми товаришами, в основі яких - довіра і взаємодопомога.

6.2.1. Репетиторство

Репетиторство — один із способів, яким учні можуть по-справжньому допомагати один одному. Якщо у учня, наприклад, виникає проблема з теоремою, яку Ви пояснювали йому два рази, то цілком імовірно, що пояснення когось з учнів виявиться для нього більш зрозумілим, ніж Ваше третє. Тому, що пояснення “учнівською” мовою можна зрозуміти легше, ніж Ваше пояснення правильною літературною мовою. У кожній навчальній групі завжди знайдуться кілька потенційних “професорів”, котрі можуть прийти на допомогу вчителю. Таке шефство одного учня над іншим корисно обом: першому за принципом: “нарешті сам розібрався, коли почав пояснювати іншому”, другому за принципом “коли ти розібрався, то і я розберусь”.

6.2.2. Учні виражають визнання і схвалення один одному

Як можуть учні надавати підтримку один одному? Ось кілька перевірених прийомів.

Оплески. Ними навчальний колектив може винагороджувати не зухвале протистояння вчителю, але досягнення в навчанні, спробу подолання страху тощо.

Допоможіть учням знаходити сильні сторони у вчинках своїх товаришів, гідні колективної підтримки і схвалення.

Присвячення. Існує гарна традиція в багатьох приватних (авторських) школах висловлювати один одному усно або письмово визнання і схвалення достойної поведінки в екстремальних ситуаціях. Заведіть і підтримайте таку традицію серед учнів. Ознайомте їх з основними принципами і правилами так званого епістолярного жанру, наведіть кілька прикладів (зразків) записок, що містять схвальні твердження про поведінку товариша.



Виберіть техніку підтримки з приведеної нижче таблиці, щоб допомогти учням внести свій внесок у справи навчального колективу:

Стратегії

Підтримуйте особистий внесок учня в процес покращення життя навчального колективу.

Надавайте моральну підтримку учням, які намагаються допомогти іншим.

Техніки

Запрошуйте учнів допомагати Вам в організації навчального процесу, підтримуйте їхні пропозиції щодо його удосконалення. Обговорюйте і приймайте правила разом з учнями.

Учнівське репетиторство.
Учні висловлюють один одному визнання та схвалення.
Оплески.
Заохочувальні твердження.
Письмові присвячення.

6.3. Особисте завдання вчителю



Допишіть приведені нижче речення та проаналізуйте їх.

1. Запрошуючи учнів допомагати мені щоденно в організації навчального-виробничого процесу, я постійно стикаюсь з такими труднощами:

2. Є деякі способи, якими я залучаю учнів до рішення щоденних навчальних завдань. Ці способи такі:
.....

3. Тепер я використаю нові способи, щоб залучати учнів до вирішення організаційних питань, а саме:
.....

4. Я, зазвичай, залучаю учнів до процедури самостійного вибору і висловлення пропозицій щодо удосконалення організації навчального процесу так:
.....

5. Тепер я маю намір різноманітити свої прийоми так:
.....

6. Чи беруть участь ваші учні в процедурі прийняття і зміни правил колективного життя у навчальній групі? Чому? Чому не беруть?

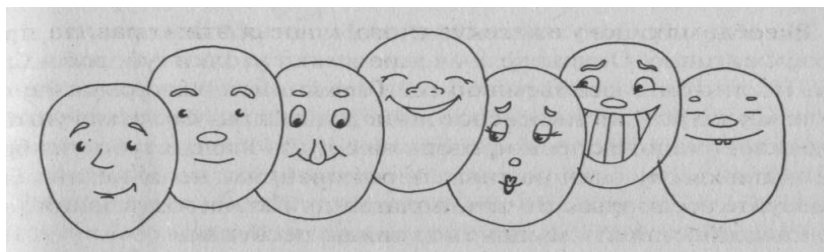
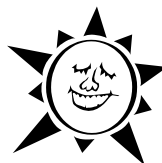
.....

7. Способи, якими мої учні надають допомогу один одному, такі:

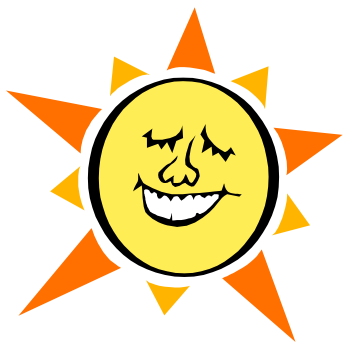
.....

8. Я хочу запропонувати учням такі нові способи допомоги і підтримки один одного:

.....



7. ЯК ПРОТИДІЯТИ СТРЕСАМ



Позитивне мислення характерне тим, що людина свідомо контролює свої думки і не дозволяє укорінюватися негативним думкам, емоціям /запобігає конкретними діями виникненню негативних емоцій/. При цьому вірить у себе, вірить у кінцевий успіх, залишається при будь-яких обставинах оптимістом. Воно характерне, як правило, позитивній Я-концепції особистості і є певною мірою звичкою.

Щоденна робота вчителя є досить великим навантаженням на психіку, тому що весь час перед ним стоять нові і складні задачі, без достатнього часу на обмірковування або розрахунку найбільш вдалого рішення. Мабуть, тому майже третина вчителів вважає навчання „стресовим заняттям”. До 80% педагогів знаходяться у досить тривожному стані. Стреси негативно впливають на діяльність педагога, призводять до апатії, депресії, песимізму, хвороб, неадекватної поведінки, *особливо, в складних ситуаціях при взаємодії з „важкими” учнями.* Як їм протидіяти, щоб покращити своє життя та життя своїх підопічних?

7.1. Позитивне мислення важливий чинник у запобіганні стресам (основні положення)

А чи може вчитель протидіяти стресам? Може!!! Ми можемо з ними боротися і досить успішно! Стрес не є чимось фатальним і його можна перемогти. Якщо стрес викликає у вас азарт, ви хочете випробувати його – це ваш вибір; точно так ви можете по власному бажанню уникнути стресу й усунути його зі свого життя. В протидії стресам ми не будемо розглядати традиційні засоби „першої допомоги”: розслаблення, глибоке дихання, медитація тощо. Чому? Тому що: про них багато написано та вони не здатні звільнити вас від стресів взагалі. І тому **розглянемо новий підхід до протидії стресові, який ґрунтується на основних принципах позитивного мислення.**

Звичайно, ви не в змозі вплинути на економічний спад у країні, але ви здатні керувати своїми фінансами і змінити своє відношення до матеріального благополуччя. Може ви не можете змінити поведінку колег, учнів але у вашій владі змінити своє відношення до них і свою реакцію на їхню поведінку. Ви можете з якогось моменту поліпшити відносини з колегами, керівником, учнями, а потім дотримуватися цього напрямку. Діючи таким способом, ви позбавляєтеся приємної можливості обвинувачувати у сформованій ситуації зовнішні обставини і виходите з образу гідної жалю жертви, але замість цього одержуєте могутню зброю боротьби зі стресом. Цей підхід підштовхує вас до позитивних змін, результатом яких дійсно стане зниження кількості стресів у вашому житті.

Багато людей говорять, що страждають від стресу, не пояснюючи докладно, що вони мають на увазі, начебто сам термін «стрес» вже все пояснює. Іноді створюється враження, що вони підхопили щось на кшталт

заразного захворювання, за яке вони не можуть нести ніякої відповідальності.

Основна помилка такого підходу виражається в такій аргументації:

«У даний час мої справи йдуть не дуже добре: нагромадилися проблеми. У мене багато турбот, невелика зарплата, велике навантаження у навчальному закладі, занадто багато обов'язків і катастрофічно бракує часу. Настала смуга невдач, мене не люблять ті, кого люблю я, друзі мене забули, керівник мене не розуміє, від учнів одне занепокоєння, новини завжди погані. Якби спад в економіці закінчився, діти (школярі, студенти) поводитись б пристойно, керівник звільнився, мій шлюб знову став би таким, як на самому початку, а люди пред'являли б до мене менше вимог, то я був би щасливий».

Іншими словами, якби всі ці зовнішні обставини змінилися, то люди були б щасливі. **Вони рідко усвідомлюють, що можуть змінитися самі й у такий спосіб змінити ситуацію до кращого.**

Утім, якщо у вашій владі змінити зовнішні стресові фактори вашого життя, зробіть це. Удягайтеся тепліше, якщо ви мерзнете. Змініть квартиру, якщо вам набридла та, у якій ви живете. Розлучитесь, якщо відносини вичерпали себе.

А ось якщо ви не в змозі змінити зовнішні стресові фактори, зверніться до приведених нижче положень, які ґрунтуються на позитивному мисленні. Вони певним чином допоможуть вам узагалі позбутися дії частини стресорів, або послабити відчуття стресу. Навіть якщо ви здатні змінити зовнішні обставини, ці положення допоможуть вам швидше досягти безпечного щодо стресів майбутнього.

Розглянемо їх для подальшого використання в своєму житті, особливо, коли настає „чорна смуга” і ви готові або „вибухнути”, або втекти від життя, навчального закладу і цих „нестерпних” учнів.

Стрес — це ваші особисті відчуття. Це стан індивідуальний і породжується вами. Він прямо не пов'язаний з тим, що вас оточує; зовнішні фактори лише запускають вашу внутрішню дзеркальну реакцію — суто індивідуальну.

Це відображення суперечливого й у той же час дуже цікавого підходу до стресу. Протиріччя полягає в гіпотезі, що у світі взагалі не існує такого явища, як стрес. **Це лише ваша власна, індивідуальна реакція на ті або інші обставини.** Можливо, така постановка питання викликає у вас здивування, і навіть протест. Проте, це так. Відповідно до цієї гіпотези, не існує «стресу взагалі», що «живе» зовні та атакує вас. Є тільки ви самі й ваша індивідуальна реакція на визначену ситуацію. Доведемо це.

Для більшості людей публічний виступ - надзвичайна подія, що травмує. Лише деякі люблять це заняття й одержують від нього задоволення. Багато хто вважають вечірку або інший подібний захід дуже важливим і приємним у своєму житті. А для деяких присутність на такій вечірці - це найсильніший стрес. Вони хвилюються з приводу того, як оцінять присутні їхню участь у бесіді або поведінка і навіть зовнішній вигляд, і відверто радіють закінченню веселощів.

Більшість людей приваблює можливість відпочити на сонячному пляжі,

позагоряти, викупатися й забути про свої справи й проблеми. Але є й такі, котрі не можуть сидіти без справи і через короткий час відчують напругу.

Більшість людей ненавидять війни й бійки. Однак знайдеться невелике число тих, хто любить війни і по-справжньому щасливі тільки в надзвичайно небезпечних ситуаціях. Одні вважають монотонну роботу нудною, що викликає роздратування, а іншим подобається передбачуваність і сталий порядок. В одних небезпека викликає стрес, а інші насолоджуються й шукають саме її.

У природі немає такого явища, як «стрес узагалі». **Це лише ваша реакція на зовнішній світ і на ті ситуації, що він пропонує.** Ви або радієте їм і відповідаєте позитивною реакцією, або у вас виникає страх. Цілком усвідомивши це, ви зробите перший крок до розуміння стресу і наступному усуненню його з вашого життя. Рішення за вами.

Випробувати або не випробувати стрес — це залежить від вас. Ви здатні змінити свій стан. Не існує такого поняття, як абстрактний стрес.

Оскільки стрес - це індивідуальна реакція на зовнішні фактори (стресори) і на вашу оцінку цих факторів, ви спроможні керувати ним. Якщо ви налаштовані змінити свою реакцію, то такий спосіб може послабити або зовсім усунути відчуття стресу.

Чи прагнете ви змінити себе таким чином, щоб не реагувати на зовнішні події так, як раніш?

Зрозуміло, ваша відповідь буде позитивною. Ви хочете змінитися й позбутися стресу. **Однак на подив великий відсоток людей насправді не бажає нічого змінювати в собі. Вони вважають, що спочатку повинні змінитися оточуючі люди.** Інші наполягають на своєму бажанні змінитися, але говорять, що ніяк не можуть приступити до справи. Є і такі, котрі трохи змінюють свою поведінку, а потім зупиняються. Нерідко вони думають, що тепер повинні змінюватися навколишні. І лише деякі люди дійсно бажають змінити себе, продовжують розвиватися й удосконалюватися, поки життя не стає таким, яким вони хочуть його бачити, і стрес відступає.

Ви повинні знати фактори, що викликають у вас стрес, щоб краще зрозуміти себе, використовувати ці знання і позбутися від стресу.

Виявлення причин стресу дозволяє вам довідатися не стільки про стрес, скільки про самого себе. Одні люди люблять відповідальність, а інші ні. Якись люди люблять самотність, а інші ні. Ваша реакція у великому ступені характеризує вас.

Наступний крок — визначити, чому та або інша ситуація є для вас стресовою і чому вона заподіює вам незручності. Причини, що визначають вашу реакцію, майже, напевно, приховуються десь у вашому минулому. Якби, там не було, вони, навряд чи можуть прийти з майбутнього, а сьогодні швидкоплинне. Можливо, доведеться пошукати їх у своєму дитинстві. Або досить проаналізувати лише своє доросле життя.

Якщо ви навчитеся розбиратися у своїх переконаннях, що змушують вас реагувати на зовнішні події станом, що може бути охарактеризований як стрес, то це дуже допоможе вам. Якщо ви будете діяти відповідно до того, чому навчилися, будете прагнути до змін і правильного використання

інформації, то позбудетеся стресів у своєму житті, зміцните самоповагу, підвищите впевненість у собі і з оптимізмом глянете в майбутнє.

Потрібно захотіти змінити свою поведінку, якщо те, що ви робите, не приносить успіху. Потрібно захотіти робити це по-іншому.

Ви коли-небудь бачили людину, що б'ється головою об цегельну стіну? Якщо вона у здоровому розумі, то біль незабаром змусить її припинити це заняття. Однак на емоційному рівні багато людей усе життя «б'ються головою об стіну», що призводить до найсильнішого стресу. Вони продовжують поведінку, що призводить до скандалів, розчарування, занепокоєння, розпачу, депресії і невдач. Іноді ці люди навіть усвідомлюють, що не праві, але відмовляються змінюватися; набагато частіше вони не розуміють цього.

Тому ... перестаньте „битися головою об цегельну стіну” і постарайтеся змінитися. Якщо у вас це не виходить, ви повинні запитати себе, чому так відбувається і яку вигоду ви маєте зі свого теперішнього поведінка.

Ви відповідальні за все, що відбувалося й відбувається у вашому житті, і ви маєте можливість впливати на це. Прагніть самі керувати своїм життям. Не упокорюйтеся з положенням жертви.

У багатьох людей виникає схована приємність, коли з ними погано поводяться, коли їм є на що поскаржитися і коли інші співчують мукам, що випали на їх долю. Можливо, ви волієте викликати співчуття в людей, що люблять вас заради вас самих. Можливо, вам здається, що інші стають більш терпимими й добрими, якщо вам є на що поскаржитися і якщо ви заслуговуєте жалю. Може ви навіть відчуваєте незручність й провину через те, що у вас у житті все так гладко?

Чи справедливі ці припущення у відношенні вас? Якщо так, то прийміть поздоровлення - ви розпізнали поведінку, що заради вашої ж користі варто змінити. Якщо ви думаєте, що це до вас не відноситься, згадайте, коли ви востаннє розповідали кому-небудь про свої неприємності. Що вас спонукало до цього? Ви шукали уваги, співчуття або просто хотіли висловитися? Яка була ваша мета? Чому ви хотіли виглядати жертвою?

Чітко усвідомте собі кінцеву мету — чого саме ви маєте намір домогтися. Чи збираєтеся ви довести неправоту інших людей, змінити що-небудь або домогтися уваги й співчуття? Ви дійсно хочете знизити рівень стресових навантажень?

У ситуаціях, що ви сприймаєте як стресові, дуже важливо точно визначитися з бажаним результатом. Чи дійсно ви прагнете знизити рівень стресу або ви одержуєте якісь таємні вигоди від сформованої ситуації?

Так, стресові ситуації можуть мати якісь вигоди, що смутно відчуваються людиною, але не усвідомлюються до кінця. Наприклад, ви можете доводити неправоту іншої людини, використовувати ситуацію для того, щоб домогтися співчуття, розуміння або визнання. Можливо, ви намагаєтеся змусити змінитися оточуючих людей, підвищуючи, таким чином, самооцінку і свою значимість. Можливо, ви хочете, щоб вони відчули провину або сором, розглядаючи це як помсту або виправдання.

Переконайте себе, що ви здатні справитися зі стресом. Не піддавайтеся стресові, викликаному страхом невідомого. Уявіть собі

найгірший сценарій розвитку подій і визначте, як варто діяти в цьому випадку. Потім переходьте до аналізу поточної ситуації.

В основі більшості стресів лежить страх перед майбутнім. Ви хвилюєтеся в чеканні якоїсь події або боїтеся, що вона не відбудеться. Це саме по собі викликає стрес. Крім того, ви гірше справляєтеся з поточними справами і втрачаєте здатність запобігти кепського майбутнього.

Більше того, ваш страх може виявитися абсолютно даремним, оскільки це «жахливе» майбутнє може ніколи не наступити.

Вихід із цієї ситуації такий: дозвольте собі уявити неуявне. Розробіть найгірший сценарій розвитку подій, уявіть собі, що відбудеться, якщо збудуться всі ваші побоювання. Потім сплануйте свої дії на цей випадок. Ви впораєтеся. Так чи інакше, всі ми — за винятком деяких людей, що вибирають самогубство, - справляємося. Докладно уявіть собі, що ви будете робити, як боротися з неприємностями. Потім пошукайте позитивні моменти — навіть невеликі - у цьому найгіршому сценарії. Вони обов'язково знайдуться, якщо ви, як слід, подумаєте.

Усвідомивши, що ви справитеся з усім, що б не відбулося, ви одержуєте можливість звільнитися від пагубного впливу страху. Якщо результат виявився поганий, але тільки наполовину або на дві третини кращий за найгірший варіант, то все це все-таки не так жахливо, як могло, було бути.

Можна вважати склянку з водою наполовину повною, а можна — наполовину порожньою. Від точки зору міняється не кількість випитої води, а рівень стресу. Якщо ви знаєте, що робити, коли склянка виявиться порожньою, то одержуєте можливість радіти половині, що у вас залишилася, замість того щоб переживати з приводу тієї половини, якої ви позбавилися.

Такий підхід значно зміцнить вашу рівновагу, що додасть упевненості для досягнення найкращих результатів і максимального задоволення від дійсного моменту.

Вірте в позитивне майбутнє і дотримуйтесь принципу «все, що робиться, — все на краще», однак не будьте легковажні, не пускайте все на самоті.

Велика кількість стресів виникає через наше переконання, що щось погане незабаром може відбутися або обов'язково відбудеться. Стрес публічного виступу заснований на страху, що ви поставите себе в невідгідне положення або, що в людей складеться про вас несприятлива думка. Якби ви володіли абсолютною впевненістю, що вас очікує успіх, ви спокійно дивилися б у майбутнє. В основі стресу, викликаного розбіжністю з чоловіком, лежить страх, що він вам невірний або, що він думає про розлучення. Якби ви точно знали, що у вас впереді щасливе спільне життя, то суперечка могла б представлятися вам пересічним зіткненням різних точок зору. Стрес на роботі може бути викликаний не самою роботою, а страхом утратити місце. Якби ви знали, що вас чекає підвищення по службі, то робота здавалася б вам цікавою, виконання якої вам приємне.

Таким чином, ще одним фактором, що дозволяє зменшити рівень стресу є віра в позитивне майбутнє. Свідоме налаштування на сприятливий розвиток подій у значній мірі усуває стрес із сьогодення. Переконавши себе, що можлива невдача усього лише звільняє місце для чогось позитивного, ви

позбудетеся від відчуття стресу. Така точка зору формує оптимізм, і ваші дії в сьогоднішній будуть більше спокійними й продуктивними, ніж, якби ви заздалегідь мучили себе страшними чеканнями.

Однак слід дотримуватися обережності. Якщо ви сприймете цю рекомендацію в тому сенсі, що вам байдужий результат, і що можна пустити справу на самоплив, те це буде відходом від проблеми, і ви не досягнете наміченої мети. Потрібно зберігати оптимізм і йти до неї, але не поводитися так, начебто від цього залежить ваше життя. Не виключайте можливість кращого варіанта.

Головним джерелом стресів, що виникають у людини, є її невдоволення навколишнім світом. Життя аж ніяк не прагне допомогти людині, незадоволеної ним. Коли в людини з'являється хоч найменше невдоволення? Коли вона заздалегідь знає (має ідеали), **яким повинен бути навколишній світ, яким повинне бути її власне життя, але реальність не відповідає його чеканням.**

Далі все дуже просто. Людина перебуває в стані невдоволення і тим самим вступає в конфлікт із навколишнім світом. На це навколишній світ реагує погіршенням ситуації або унеможлиблює якусь зміну. Тобто людина посилає в навколишній світ уявне невдоволення, а їй звідтіть у відповідь – бумерангом – збільшення і без того неприємних обставин. Що робить людина, коли їй щось не влаштовує? Правильно. Переживає. Незабаром вона розуміє, що від цього краще не стає. Нікому не легшає. І що вона робить? Знову переживає, уже з нового приводу. Вона робить це наполегливо й самозабутньо. Ось коли починається «веселе життя», а разом із ним і СТРЕСИ.

Коли людина тривалий час перебуває в похмурому або агресивному стані духу, життя «ощетинюється» і починає її виховувати, доводячи, що вона дарма очікує здійснення своєї мети. Усе це зовсім не означає, що людина не повинна мати певних ідей. Вона має повне право мати будь-які переконання, устремління, чекання. Людина може і повинна прагнути до їхньої реалізації, інакше життя буде зовсім нецікавим. І це правильно. Однак, якщо ваші дії не дають потрібного результату, їх потрібно припинити. У протилежному випадку ви надовго переповните себе глибоким і тривалим негативним почуттям, введете себе в хронічний стрес. Як же запобігти стресові у цій ситуації? **Переведіть ваші ідеалізації (очікування) у розряд важливих для вас ідей, що не приводять вас до сильних і тривалих негативних переживань.** Потрібно навчитися приймати навколишній світ таким, який він є, незважаючи на його недосконалість.

Значна частка стресів викликається страхом почути глузування або осуд інших людей про вас самих і про ваші вчинки. Визначтеся, який ви насправді, і яким ви хочете стати. Поставте перед собою ясну мету. Увесь час пам'ятайте про головне, дійте відповідно до нього — і велика частина ваших стресів зникне.

Безліч стресів обумовлена тим, що ви просто не знаєте, яким ви хочете бути і чого ви прагнете досягти. Тому ви „розриваєтеся” між думками інших людей, не маючи „міцного якоря”.

Якщо ви відрізняєтеся непевністю, то енергійні й оптимістичні люди

будуть вважати вас „ганчіркою”. Якщо ви сильна людина, то чуттєві й пасивні назвуть вас агресивним. Гучного й товариського соромливі вважатимуть нахабою. Якщо ж ви тихий і непомітний, то екстраверти назвуть вас нудним. Якщо ви багато допомагаєте іншим людям, егоїсти приклеять вам ярлик підлизи. Якщо ви не допомагаєте іншим, то щедрі й щирі будуть вважати вас черствою людиною.

Занадто соромливий, енергійний, гучний, спокійний, шляхетний або егоїстичний - для кого? Для них? Або для себе самого? За якими стандартами вас оцінюють? Які стандарти ви б вибрали самі?

Розробіть власні оцінки. Визначите, хто ви й ким ви хочете стати. З'ясувавши це і, склавши опис своєї ідеальної особистості, дотримуйтеся цього образу. Якщо хтось вас критикує, звірте його слова з власними оцінками. Якщо відповідно до них ви поведетесь правильно - розслабтеся. Якщо ні, вважайте це помилкою, із якої варто витягти урок, і спланувати, як потрібно змінитися в майбутньому.

Діючи відповідно до власних оцінок, ви виключаєте зі свого життя стрес, викликаний несприятливими відгуками або критикою інших людей. Якщо ви зауважуєте, що постійно відчуваєте стрес навіть у тому випадку, коли ваше поведінка не виходить за установлені вами ж межі, можливо, варто переглянути ваші стандарти. Якщо вони вимагають зміни, змініть їх. У протилежному випадку знайдіть причину свого стресу.

Чітко представляючи, який ви зараз, яким ви хочете стати і яким життям ви хочете жити, ви стаєте більш захищеним від критики, ніж у тому випадку, коли ви прагнете задовольнити бажання усіх — це нездійсненна задача — і коли думка інших людей має для вас першорядне значення.

Ви - головна цінність для самого себе. Велика частина стресів створюється почуттям неповноцінності. Формуйте впевненість в собі і почніть любити й поважати себе самого. Якщо не ви, то хто ж ще?

Ми всі вирости у світі, де нас учили заради скромності — принижувати свої достоїнства. Проповідуючи шляхетність і турботу про ближніх, нас учили пропускати інших людей уперед, віддавати їм більший шматок пирога, уступати їм і цінувати їх вище, ніж самого себе.

Усе це прекрасно, але, на жаль, занадто часто призводить до негативних наслідків. Для більшості людей звичка уступати іншим, котру вони придбали в дитинстві, викликає недостатню повагу до самого себе і до своїх досягнень. Дослідження психологів, та й саме життя показують, що в більшій частині людей склалася негативна думка про самих себе. Навіть хвальки й гордяки під зовнішньою оболонкою ховають глибоко захований страх, що вони недостатньо красиві, розумні, віддані, великодушні, успішні або багаті. Вони не люблять себе.

Але ж уміння любити й поважати себе, жити в згоді із самим собою і зі своїми вчинками - це основний шлях зниження кількості стресів у вашому житті. Це не означає, що ви повинні агресивно нав'язувати навколишнім свої достоїнства, вихвалитися, усіма способами привертати до себе увагу або говорити людям, що ви кращі за них. Це означає внутрішню впевненість у собі. Ви гарні такими, який ви є в даний момент.

Подібний підхід не означає, що ви досить самовдоволені і не

усвідомлюєте тих рис своєї особистості, які потрібно змінити. Усі ми - хотілося б сподіватися - йдемо по шляху удосконалювання й розвитку. Він означає лише згоду із самим собою і прагнення без усяких умов любити себе і визнавати достоїнства близьких вам людей.

Навчитися любити і цінувати себе - це, напевно, самий важкий, але в той же час найефективніший крок у боротьбі зі стресом.

Отже приведений вище підхід дозволяє вам використовувати велику силу свого розуму, щоб змінити події й ситуації у власному житті, а також своє відношення до них і до самого себе. У кінцевому рахунку, ви — якщо виявите цілеспрямованість і серйозний підхід - одержите можливість звести стрес до практично непомітного явища у вашому житті. **Те, що раніш викликало у вас стресовий стан, перетвориться в цікаву задачу і корисний урок, що допоможе вашому подальшому удосконалюванню за допомогою позитивного мислення, яке передбачає управління своїми думками та емоціями.**

Використання позитивного мислення (управління своїми думками, емоціями, оптимізм) допоможе ліквідувати ряд стресорів, тобто перевести їх до категорії безпечних для вас. Проте якщо цього не вдається зробити для всіх стресорів, то тоді для зменшення негативного впливу стресів використовуються традиційні засоби: самоконтроль свого стану, розслаблення, зосередження на диханні тощо. Мабуть вам вже не терпиться зробити більш практичні кроки щодо подолання свого напруженого стану?



7.2. Практичні поради вчителю щодо зменшення впливу стресу

Великим відкриттям будь-якого покоління є те, що людина може змінити своє життя, змінивши відношення до нього.

А. Швейцар

Частіше прислухайтеся до власного антистресового кодексу поведінки.

Приведені нижче рекомендації убережуть вас від впливу стресу, що руйнує, і допоможуть набутити впевненості, оптимізму і натхнення вам і ... **вашим учням.**

Отже:

1. Прагніть до максимальної, але доступної для вас життєвої мети.
2. Відпочивайте ще до того, як устигнете утомитися.
3. Використовуйте енергію стресу в інтересах особистого росту.
4. Постійно створюйте у своїй уяві зону психічної безпеки, комфорту і відпочинку.
5. Пам'ятайте дуже важливу рекомендацію П. Брегга про те, що єдиний спосіб продовжити своє життя - це не укорочувати його.

Керуйтеся антистресовими правилами життя і поведінки.

Нижче приведені антистресові правила поведінки. Не усі вони можуть підійти конкретно вам. Однак ви вправі зробити вибір. Використовуючи ті з них, що дійсно вам підходять, ви забезпечите собі високу життєву стійкість.

1. Визначте негативні чинники, що призводять у вас виникнення

стресу. Намагайтеся уникати їх або за допомогою позитивного мислення спробуйте змінити своє відношення до них.

2. Забезпечуйте високий життєвий потенціал у здоров'ї, освіті, праці, сім'ї, позитивному мисленню. Він гарантує високу стресостійкість.

3. Навчіться розслаблюватися: тілом, диханням, думкою тощо. Стрес викликає загальну напругу. Розслаблення ж, навпаки, протидіє стресу. Тому необхідно опанувати різними способами розслаблення. **Бо саме в умінні розслаблюватися, полягає секрет успішної боротьби зі стресом.**

Розслаблюючись, ви знижуєте негативний вплив стресу на ваше фізичне й психічне здоров'я.

4. Зробіть паузу. Варто пам'ятати, що успішність побудови особистої програми захисту від стресу залежить від того, **наскільки точно й вчасно ви навчилися відчувати, що вступаєте в «зону» стресу і втрачаєте самоконтроль.**

Тому необхідно шукати способи зупинки самого себе, „зробити паузу”. На цій стадії стресу важливо «взяти перерву» і зусиллям волі перервати свої дії:

- зробити паузу в спілкуванні (помовчати кілька хвилин, замість того, щоб із роздратуванням відповідати на несправедливе зауваження);
- порахувати до 10;
- вийти з приміщення;
- переміститися в іншу, віддалену частину приміщення;

Якщо втрата самовладання відбулася на роботі, ми повинні завжди прагнути перевести свою енергію в іншу форму діяльності, зайнятися чим-небудь іншим, що дасть можливість зняти напругу:

- перебрати свої ділові папери (журнал, підручники), полити квіти на підвіконні, заварити чай;
- вийти в коридор (звичайно, на перерві, але якщо, то ...) і поговорити з колегами на нейтральні теми (про погоду, покупки й ін.);
- підійти до вікна і подивитися на небо й дерева, порадіти сонцю, дощеві або снігові;
- звернути увагу на людей, що йдуть по вулиці. Спробувати уявити, про що думають ці люди;
- зайти в туалетну кімнату і на 2-3 хвилини опустити долоні під холодну воду.

Такі «перерви» потрібно робити якнайчастіше в ті моменти, коли відбувається втрата самоконтролю. Важливо, щоб дія «зупинки себе» стала звичкою.

5. Відключайтесь від негативних ситуацій з використанням подиху.

Глибоко вдихніть і затримайте подих, скільки можете. Про що думає людина, затримавши подих? Про проблеми на роботі, сімейні неприємності, фінансові утруднення? Звичайно, не думає, і навіть не може думати, тому що в неї на це немає часу. Вона цілком поглинена бажанням відновити нормальний подих. Це бажання заслоняє всі проблеми повсякденності.

Таке перенастроювання розуму, викликане життєво важливою потребою, можна назвати «створенням конкуруючої домінанти».

Подих є життя. Затримуючи його, ви позбавляєте організм потреби, у

порівнянні з якою всі інші йдуть на задній план і хоч па мить, але втрачають свою актуальність. Ця мить — ваш вигреш. Використовуйте його, щоб вийти з-під прямого впливу стресу. Для цього з видихом розслабтеся і при черговому вдиху ледве відхиліться назад, підніміть підборіддя і ледь відкиньте голову.

6. Учіться планувати. Дезорганізація може призвести до стресу. Наявність великої кількості планів одночасно часто призводить до плутанини, безпам'ятності й почуття, що незакінчені проекти висять над головою, як “дамоклів меч”. Приділіть планам якийсь час, попрацюйте над ними.

- Запишіть задачі, плани, справи на тиждень і сполучіть їх із розкладом ваших занять. Такий пробний список «запустить механізм» і полегшить подальше планування.

- Розставте завдання відповідно до їх важливості. Записавши всі намічені справи, позначте їхні пріоритети: вищий, високий, низький, найнижчий.

- Виключіть всі справи, що не є вкрай необхідними у вашій повсякденній діяльності. Перенесіть їх у кінець списку.

- Делегуйте повноваження. Одна з найважливіших причин стресу полягає у впевненості, що ви все повинні робити самі. Занадто багато при проведенні занять бере на себе вчитель. Намагайтесь якомога частіше доручати своїм учням проведення окремих елементів занять. Це дозволить вам не тільки уникати стресу, а й активізувати навчання.

- Закінчіть одне завдання, перш ніж прийнятися за інше. Не відкладайте справи на завтра.

- Навчіться говорити «ні». З усіх способів розподілу часу уміння говорити «ні» - найкращий.

- Резервуюте час на термінові роботи або незаплановані зустрічі. Тоді ви будете менше турбуватися про те, щоб устигнути виконати свій план.

- Контролюйте процес. При розподілі часу тримати ситуацію під контролем не менш важливо, чим керувати стресом. **Почуття контролю ситуації, імовірно, найважливіша якість, яка необхідна для того, щоб перебороти стрес.** Стрес — це не стільки результат напруженої роботи і негативних подій, скільки результат відчуття того, що життя занадто складне і не піддається контролю.

7. Намагайтесь завершувати ситуації. Для того щоб уберегти себе від стресу, вчіться відслідковувати незавершені ситуації. Якщо ви зазнаєте утиску незавершених справ, спробуйте скоротити їхнє число, для цього виконайте такі чотири дії:

- усвідомте, що виявилися заручником незавершеної ситуації, яка вимагає свого рішення і марно розтрачує ваші сили;
- прийміть рішення завершити її;
- подумайте про те, що у ваших силах і що залежить саме від вас, виберіть кращу можливість і покладайтесь на себе;
- запровадьте свій план у життя.

Якщо з першого разу ситуація не завершиться, пошукайте ще один

вихід, але не залишайте її незавершеною.

8. Визнайте й прийміть обмеження. Багато хто з нас ставлять собі надмірні й недосяжні цілі. Якщо людина не може досягти їх, то часто виникає почуття неспроможності або невідповідності, не залежно від того, наскільки добре ми виконали що-небудь. Ставте досяжні цілі.

Послабте ваші стандарти. На противагу загальноприйнятій думці, не все, що потрібно робити, варто робити добре. Будьте більш гнучкими. Досконалість не завжди досяжна, а якщо і досяжна, то вона не завжди цього варта.

Уникайте непотрібної конкуренції. У житті дуже багато ситуацій, коли ми не можемо уникнути конкуренції. Але наявність надто великого прагнення до вигравання в надто багатьох сферах життя створює напругу й тривогу, робить людину надто агресивною.

9. Будьте „позитивною” особистістю. Уникайте критикувати інших, особливо своїх учнів. Учїться хвалити інших за ті речі, що Вам у них подобаються. Зосередьтеся на позитивних якостях навколишніх.

Рахуйте ваші удачі! **На кожную сьогоднішню невдачу, імовірно, знайдеться десять або більше випадків, коли вам повезло. Подумайте про них. Спогад про гарний випадок зменшить ваше роздратування, коли знову що-небудь відбудеться не так, як ви хотіли б.**

Щодня хвалїть себе по декілька разів. **Будь-яка робота, велика або маленька, виконана вами або іншим, заслуговує подяки. Не чекайте подвигів. Згадайте відомі слова: «Ось так Пушкін! Ось так молодець!»**

Щодня посвідчуйтеся в любові до найдорожчої для вас людини, окрім себе. **Хоча б раз у день говоріть приємні слова своїм близьким. Почавши це робити, ви незабаром зрозумієте, що це приносить подвійну користь: собі та близькій людині.**

Учїться терпіти й прощати. Нетерпимість до інших призводить до напруження й гніву. Спробуйте зрозуміти, що почувають інші люди, це допоможе Вам прийняти їх. Прощайте й забувайте. Не скаржиться, не скигліть, не випробовуйте невдоволення іншими. Прийміть той факт, що люди навколо вас і світ, у якому ми живемо, недосконалі, і мають „різні карти світу”. Приймайте доброзичливо, на віру слова інших людей, якщо немає доказів зворотного. Вірте тому, що більшість людей намагається робити все настільки добре, наскільки може.

Зробіть що-небудь для поліпшення вашого зовнішнього вигляду. Якщо ви будете виглядати краще, це змусить вас і почувати себе краще. Гарна зачіска, акуратний костюм можуть підвищити ваш життєвий тонус. Відноситься до себе добре.

10. При виникненні почуття тривоги або напруги зануртеся в «тут і зараз», сконцентруйтеся на своєму подиху.

Ваше завдання – бачити, чути, відчувати все те, що в дійсності відбувається, причому з усіма подробицями, але без будь-яких оцінок. Просто зосередження, зосередження на житті, а не на власних побоюваннях.

Почуйте тільки свій подих. Сядьте з випрямленою спиною і рахуйте свої подихи: «раз» при вдиху, «два» при видиху, «три» при новому вдиху, «чотири» при новому видиху і т.д. Продовжуйте рахунок тільки до «десяти»,

оскільки з великими числами рахунок подиху складний. І пройдіть два-три таких циклів.

Акцентуйтеся на кожному рахунку. Віддавайте всю свою увагу саме «одному», саме «двом», саме «трьом» і т.д. Вкладайте себе в кожне число, слідкуйте за своїм вдихом, видихом, паузою. Зверніть увагу на ті перешкоди, що не дають вам дихати в повну міру, і усуньте їх. У процесі подиху відчуйте ті зміни, що виникають у тілі під його впливом. Більше живіть сьогоднішнім, а не минулим і майбутнім.

Якщо ви відчуваєте, що знаходитесь в сильній напрузі, а сили на межі, відкладіть важкі справи. Не кваптеся називати всі справи невідкладними. Вишикуйте їх у чергу і готуйтеся до виконання найголовнішої справи.

11. Змусьте стрес працювати на вас, а не проти вас. Опануйте головним умінням — перетворювати негативні події у позитивні.

Оскільки стрес пов'язаний практично з будь-якою діяльністю, а особливо викладацькою, уникнути його може лише той, хто нічого не робить.

Але кому приємне бездіяльне життя? Нічого не робити, не значить відпочивати. Дозвільний розум і ледаче тіло страждають від стресу неробства. Основоположник теорії стресу Г. Сел'є писав: *«Не слід боятися стресу. Його не буває тільки в мертвих. Стресом треба керувати. Керований стрес несе в собі аромат і смак життя»*. Багато досліджень показують, що людина позитивно реагує на стрес тільки в тому випадку, якщо здатна поставитися до стресових подій як до виклику, що винагороджує зусилля.

Варто думати про позитивні моменти, які можна взяти з більшості стресових ситуацій. Коли людина намагається реалізувати цю здатність на практиці, вона переборює найбільшу перешкоду на шляху до стресостійкості. **Змінюючи значення, ви змінюєте свою реакцію на те, що відбувається.** Так, наприклад, щоб не дратуватися в чеканні важливого телефонного дзвоника, порадійте можливості мати додатковий час, щоб краще підготуватися до телефонної розмови. Або щоб не ображатися через запізнення вашої коханої людини, уявіть собі, наприклад, що він (або вона), бажаючи вчасно прибути, не ризикує здоров'ям, втискуючись у переповнений автобус, а чекає наступного.

Уміння перетворювати щось негативне в щось позитивне - майстерність контролювати стрес.

Потрапляючи в ту чи іншу ситуацію, ми починаємо контролювати її, перетворюємо у хвилюючий і вартісний життєвий досвід і автоматично вважаємо, що саме ця ситуація змушує нас демонструвати свої кращі якості і робить наше життя більш результативним і повноцінним. Така поведінка змусить вас відчувати, що в такий самий спосіб можна будь-яку негативну ситуацію перетворити в позитивний досвід.

Ваш вибір визначає, чи дозволите ви подіям одержати над вами верх або будете самі контролювати їх і, відповідно, чи зумієте сприймати стрес як труднощі, які можна перебороти й перетворити собі на користь. Таке невелике корегування відносин до труднощів є основним принципом, що лежить в основі стійкості до стресів. Упровадивши цей простий принцип у

повсякденне життя, ви зможете перетворити стрес у рушійну життєву силу, змусити його працювати на вас, а не проти вас.

12. Звільніться від «ментальних токсинів» стресу.

Щоб звільнитися від наслідків стресу, потрібно виконати своєрідне «ментальне прибирання» за допомогою засобів раціональної терапії.

Для цього «поверніться» у момент минулого, де ви були не цілком задоволені своїм поведінням і переживіть його ще раз, але вже не так, як у вас вийшло тоді. Відомий американський психотерапевт Вірджинія Сатир називає це «повернутися й побачити новими очима». З позиції сьогодення зрозумійте, чого вам не вистачало тоді для більш успішного поведінка.

«Потренуйтеся» кілька разів, поки не будете задоволені своєю реакцією. Доможіться такої зміни уявлення про стресор, щоб воно більше не служило для вас джерелом напруги. Перетворюйте проблемно-конфліктні і кризові педагогічні ситуації у досвід, що сприяє професійному й особистісному росту.

Додаючи спогадові характеристики сильного позитивного переживання, ви не тільки захищаєтеся від впливів стресу, але і здобуєте впевненість, що надалі цей спогад стане позитивно впливати на всі наступні події. Крім того, ви перетворюєте проблемно-конфліктні і кризові педагогічні ситуації в досвід, що сприяє професійному й особистісному росту.

13. Регулярно робіть фізичні вправи. Два-три рази на тиждень (а ще краще щодня) давайте собі фізичне навантаження. Найкраще, якщо це будуть ритмічні, повторювані рухи під музику. Подаруйте тілу свято: відвідайте лазню, зробіть масаж (самомасаж).

Дуже важливо давати собі можливість регулярно звільнятися від напруги, яка поволі накопичується, витримуючи мікропаузи активного відпочинку. **Кілька разів на день займайтеся такими вправами.**

Почніть із плавного обертання очима — спочатку в одному напрямку, потім в іншому. Зафіксуйте свій погляд на віддаленому предметі, а потім переключіть його на предмет, розташований поблизу. Після цього займіться щелепами і широко позіхніть кілька разів. Розслабте шию, спочатку покачавши головою, а потім покрутивши нею зі сторони в сторону. Підніміть плечі і повільно опустіть їх. Розслабте зап'ястя і поведіть ними. Стисніть і розтисніть руки, розслаблюючи кисті рук. Тепер зверніться до торса. Зробіть кілька глибоких подихів. Потім м'яко прогніться в хребті назад, вперед, в лівий та правий бік. Напружте й розслабте сідниці, а потім ікри ніг. Покрутіть ступнями, щоб розслабити щиколотки. Стисніть і розпрямте пальці ніг.

14. Щодня знаходьте привід посміятися. Почитайте, подивіться, послушайте, розповідайте про що-небудь смішне. Умійте посміятися над собою. Сміх є дієвим засобом боротьби зі стресом. За твердженням Анрі Рубінштейна, автора книги «Психосоматика сміху», одна хвилина сміху еквівалентна сорока п'ятьом хвилинам гімнастики або фізичних тренувань. Дослідження з «сміхотерапії», проведені в Стенфордському університеті (сміх там називають бігом на місці), довели, що сміх дійсно тренує багато м'язів, знімає головний біль, знижує артеріальний тиск, нормалізує подих і

сон. При цьому в кров попадає більше гормонів, активніше йдуть процеси обміну речовин. Людина, яка часто сміється, перестає почувати біль.

Тобто сміх — це легкодоступний, прекрасний антистресовий засіб. Антистресова функція сміху стала особливо активно використовуватися в американських і шведських клініках, де відкриті кабінети «сміхотерапії». «Ліки» для цих кабінетів поставляє спеціально створена компанія. Її продукція — відеокасети з чітко дозованими порціями сміху. Не відстає і телебачення. Цілі канали віддані під лікувальні розважальні програми. Їх транслюють у санаторії й лікарні по кабелях. У результаті помітно успішніше пішла боротьба з хронічними захворюваннями (див. додаток №7).

15. Частину дня в тиждень проводьте так, як вам подобається. Хоча б раз у тиждень витратьте більше часу на те, щоб вечір запам'яталася чимось приємним. Відійдіть від монотонії повсякденності і ... поставте на стіл хоча б невелику свічку ... Живий вогник заспокоює, змінює настрій - це в нас ще від пращурів.

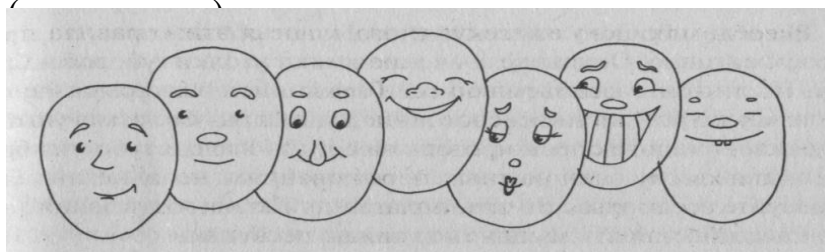
16. У критичній ситуації скористайтесь „корсетом впевненості”. В нього доцільно включити („надягнути на себе”) всі зовнішні і внутрішні елементи, що характерні впевненій у собі людині: посмішка, сміх, приємний спогад, бадьора пісня, високо піднята голова, горда хода тощо. „Зіграйте” роль впевненої людини і ... ви незабаром відчуєте себе впевненим. Це допоможе вам підвищити стресостійкість.

17. Оволодіть теорією й практикою позитивного мислення. Починаючи з древнього даосизму, усі езотеричні учіння розглядають негативні емоції як енергію нижчої якості. Сучасна наука теж підтверджує їхнє руйнівне значення, Г.Сел'є вважає негативні емоції основним чинником стресу. Багато людей, впливаючи на своє життя гнівом, депресією, страхом і іншими видами негативної енергії, позбавляють себе життєвої сили. Високу якість життя створює позитивний спосіб мислення і пов'язані з ним позитивні емоції добра, любові, радості.

Позитивне мислення — це головний людський інструмент забезпечення здоров'я й благополуччя. Про це говорив ще Ч. Дарвін: „Вища стадія духовної культури настає тоді, коли ми розуміємо, що повинні контролювати свої думки”.

Особисте завдання вчителю:

1. Визначте основні стресори, які діють негативно на ваш емоційний стан.
2. Як ви протидієте їм (опишіть)?
3. Які рекомендації з протидії стресу, що приведені в цьому розділі ви вважаєте найбільш доцільними? Поясніть чому?
4. Перевірте свою стресостійкість за допомогою тесту «Емоційна стійкість»



8. ЯК ДОЛАТИ НЕГАТИВНІ ПЕДАГОГІЧНІ СТЕРЕОТИПИ

*Не соромся вчитися і у зрілому віці,
краще пізніше ніж ніколи.*

Езон

Можливо ви вже здогадалися, яка найкраща тактика протистояння різним “негативним” подіям. Як було встановлено вище, *нам тільки здається, що вони можуть управляти нами, але в дійсності ступінь нашого засмучення та наша реакція в певних ситуаціях залежить від того, що ми думаємо відносно того, що сталося. Саме ми самі дозволяємо собі діяти так неадекватно, нераціонально.* Тому нам необхідно навчитися уникати негативного мислення, яке призводить до таких руйнівних наслідків. В цьому нам допоможе раціонально-емоційної терапії (РЕТ).

Застосування РЕТ складається в тому, що ви аналізуєте критичну ситуацію, свої емоції, почуття, переконання, сперечаєтесь з собою, руйнуєте свої ірраціональні переконання, та й приймаєте раціональне рішення, звільняючи себе від надмірних, неадекватних емоцій, переживань та думок.

Нижче розглянемо алгоритм застосування РЕТ, використовуючи який ви зможете змінити свої думки (відношення, настанови) в будь-якій ситуації, коли хтось або щось нервує вас.

Перший етап. Почніть з реакції на подію (С) і спитайте себе: “Які невинуваті емоції, почуття я відчуваю і чи поводжу я себе правильно в даній ситуації (А)?” Приділіть особливу увагу надмірному турбуванню, гніву, суму, почуттю вини, засмученню, образі, роздратуванню, заздрості, переляку, униканню тощо.

Другий етап. Зразу ж переходьте до аналізу ваших думок, відношення до події (В) і спитайте себе: “Із-за яких нерозумних думок про себе та інших в даній ситуації я засмучуюсь?” Тут потрібно особливу увагу приділити нагнітанню страху, завищеним вимогам, обвинуваченню, ігноруванню важливих подій. Крім того також доцільно згадати ті безглузді переконання (установки), які власне і створюють у нас неадекватні емоції, почуття, вчинки, а саме:

- надмірна турбота відносно думок оточення про вас;
- не повинно бути невдач;
- нетерпимість до невдач (це несправедливо);
- обвинувачення себе та оточення;
- легше уникнути важкої ситуації і відповідальності за неї, ніж розбиратися з нею;
- для кожної проблеми існує найкраще рішення, і тому я повинен знайти саме його тощо.

Третій етап. Це власне, дискусія й дебати (заперечення своїм ірраціональним переконанням й внутрішній монолог), позначається Д (А-В-С-Д).

Спитайте себе: “Як можна заперечувати та змінити свої нерозумні думки?” Спробуйте почати з:

“ Чи повинен я...?”

“ Чи слід мені...?”

“ Чи слід їм ...?”

“ Чи буде дійсно жахливо, якщо мені відмовлять, якщо потерплю невдачу, або якщо я не отримаю того, що мені потрібно, або якщо зі мною вчинять несправедливість...?”

“Чи зобов’язані всі відноситись до мене справедливо або це всього лише моє бажання?”

“Чи допоможуть ці думки в відносинах з оточенням?”

“Чи допоможе це досягти своєї мети?”

“Чи впливає це на моє здоров’я?”

“А чи є свідчення, які підтверджують мої думки?”

Інший спосіб допомогти собі спростувати неадекватну реакцію складається в тому, щоб правильно зрозуміти та прийняти проблему, не ігноруючи і не перебільшуючи її. Наприклад :

“Я отримав незадовільну оцінку .”

“Ця людина поводиться зі мною нахабно.”

Такий підхід допоможе вам зрозуміти, що саме ви перебільшуєте, як ви це робите і як ви можете спростувати свою неадекватну реакцію.

Четвертий етап. Прийняття ефективного рішення, позначається **Е (А-В-С-Д-Е)**. Спитайте себе: ”Якими розумними (раціональними) міркуваннями я можу замінити нерозумні (неадекватні) думки?” Почніть з :

“Я хочу...” ;

“Мені б хотілося...” ;

“Я б віддав перевагу...” ;

“Було б краще, якщо...” ;

“Адже це мені не допоможе...” ;

“Факти говорять про інше...” .

Для того, щоб виявити свої почуття, використовуйте такі вислови:

“Жаль, але...”;

“Не повезло...”;

“Я такий засмучений...”;

“Мені заважає...”.

Перший і другий етапи *призначені допомогти вам розібратися,*

як саме ви засмуχετε себе та дозволяєте оточенню і обставинам впливати вам на нерви.

На третьому та четвертому етапах **ви руйнуєте свої переконання та замінюєте їх на раціональні думки, які будуть запобігати надмірним, неадекватним реакціям і звільнюють вас від почуття невдахи.** Але це не відбудеться раптово, ви не відразу відчуєте чудове емоційне видужування. Кожен раз, як тільки ви усвідомлюєте, що занадто засмучені і своєю поведінкою та емоціями шкодите собі, користуйтеся всіма етапами корекції своїх думок, свого відношення, замінюючи їх на більш раціональні.

Багато хто питає, що краще – стримувати емоції, почуття в собі або давати їм вихід. Ні в якому разі не можна ні того ні іншого. Ви або “вибухнете” та почнете істерику, або постійно будете тримати їх в собі та заробите виразку шлунку. Звичайно, іноді дуже хочеться “виплеснути” все на того, хто поряд з вами особливо, якщо він цього заслужив. Але ж ви такими діями отримуєте сумнівні переваги та лише ускладните проблему. Замість цього краще замінити надмірні (неадекватні) думки (почуття) на більш раціональну реакцію (яка допоможе вам в цій ситуації). Тому краще змінити свої емоції, почуття, ніж стримувати їх. Деякі люди вважають, що застосування РЕТ зробить з вас робота, який ні на що не реагує. Ні.

Реагувати на різні події, людей ви будете як і колись. Але ваша реакція буде більш адекватною (спокійною), що дозволить вам надмірно не нервувати, приймати більш раціональні рішення, не псувати собі настрій та відносини з учнями, почувати себе більш впевнено. Застосування РЕТ навчить вас “розмивати” різні негативні психологічні впливи та їх наслідки і адекватно діяти в критичних ситуаціях, які часто виникають внаслідок існуючих негативних педагогічних стереотипів (переконань) вчителів.

Вони призводять до того, що вчителі, як правило, не адекватно (емоційно надмірно) реагують на різноманітні ситуації у педагогічному процесі, надмірно нервують, що призводить до:

- частого прийняття невірних рішень;
- руйнування відносин з учнями;
- псування настрою учням і собі;
- виникнення стресів;
- виникненню конфліктів;
- погіршення здоров'я тощо.

Як подолати їх?

Скористаємося для цього вже відомою вам РЕТ.

Нагадаємо, її суть досить проста, і складається з того, що ви аналізуєте критичну ситуацію, свої почуття, переконання, сперечаєтесь із собою, руйнуєте свої недосконалі (ірраціональні) думки, переконання, та й приймаєте раціональне рішення, звільнюючи себе від надмірних переживань, та невірних переконань. Просто? Звичайно.

Нижче на конкретних прикладах розглянемо застосування РЕТ для різних практичних ситуацій, викликаних негативними переконаннями педагогів. Це дозволить вам осмислити помилки, які часто зустрічаються в їх діяльності, а також здійснити, певним чином, корекцію своєї поведінки в подібних критичних ситуаціях, частіше уникати негативної дії стресів, гуманізувати навчально-виховний процес, покращити стосунки з учнями.

“Не робити помилок”.

Ситуація. При виведенні формули вчитель припустився помилки. Учень вказав на неї. Вчитель засоромився. Він турбується про те, що подумують про нього учні.

Далі використовуємо поетапно РЕТ.

1-й етап. Які почуття я відчуваю та як поводжу себе?

Сильно схвилюваний, засмучений, не можу зосередитися на проведенні занять, нервую.

2-й етап. Які думки, переконання засмучують мене, сильно турбують, пригнічують, змушують відчувати себе винуватим та поводити себе не адекватно обставинам?

«Про мене будуть погано думати, якщо я буду припускати помилки. Помилка – це ознака моєї слабості. Якщо я помилився в присутності учнів, то мою помилку вони сприймуть як ознаку мого незнання. Якщо я припустив помилку, то спробую її приховати».

3-й етап. Як можна спростувати мої нерозумні (ірраціональні) думки, переконання?

«Немає нічого жахливого, що я помилився в присутності учнів. Такі помилки припустимі. Помилятися може кожен.

Моє бажання бути завжди невинним призводить до внутрішньої напруги, робить мене нервовим і агресивним.

Я взагалі поставлю під загрозу всю свою ерудицію й авторитет, якщо не виправлю своєї помилки, почну відстоювати «свою правоту».

4-й етап. Якими раціональними міркуваннями я зможу змінити ірраціональні (нерозумні) думки, переконання?

«Зверну увагу на помилки у своїх діях і поведінці. Спробую їх не приховувати. Саме відсутність прагнення будь-якою ціною “спастися своє обличчя” дозволить мені найкраще вирішити ситуацію, що виникла, а учні при цьому будуть із більшою повагою відноситись до мене».

“Намагаєтесь робити вигляд, що ви все знаєте”.

Ситуація. Під час занять один з учнів поставив перед викладачем запитання, на яке той не може дати вірну відповідь.

1-й етап. Які почуття я відчуваю, та як поводжу себе?

Певне напруження, почуття вини. Ігнорую запитання, прагну уникнути прямої відповіді тощо.

2-й етап. Які думки, переконання мене засмучують, сильно турбують, пригнічують, змушують відчувати себе винуватим?

«Мені не можна показати свою некомпетентність у цьому питанні. Це визначення мого невігластва. Я завжди повинен бути готовим на будь-яке запитання слухачів».

3-й етап. Як можна спростувати мої нерозумні (ірраціональні) думки, переконання?

«Говорячи “Я не знаю”, я виявляю щирість і відвертість, які завжди цінують люди. Думка про те, що можна й потрібно знати все, сама по собі абсурдна. Енциклопедична освіченість у наш вік майже неможлива».

Визначення неповного знання в тому чи іншому питанні – чудовий стимул для подальшого свого розвитку. “Я знаю тільки те, що нічого не знаю, а інші і цього не знають”, - говорив великий Сократ. Як бачимо, до такого висновку прийшов той, хто був так багатий знаннями. Крім того стереотипна поведінка “вчителя – усезнайки” не нейтральна. Дистанція, яку свідомо створюють деякі вчителі, акцентуючи свою наукову поінформованість і незнання учнів, не стимулює розмову діяльність останніх, а навпаки, пригнічує її.

4-й етап. Як же скоректувати свою поведінку, а також нерозумні (ірраціональні) переконання, думки?

Ось деякі заходи раціонального вирішення цього етапу.

1. “Я про це нічого не знаю, але обіцяю розібратися”. “Я не можу тобі зараз точно відповісти, але обов’язково поміркую над твоїм запитанням”. “Запитання цікаве. Ми обов’язково повернемося до нього трохи пізніше”. Прийняття такого компромісного рішення обов’язково припускає повернення до цього запитання на одному з наступних заняттях.

2. Якщо перед учнями ви частіше всього виступаєте “всезнайкою”, намагайтесь хоча б іноді визнавати деякі свої невдачі – і ви побачите, що така поведінка буде Вам на користь. В цьому випадку ваші учні будуть більш схильні довіряти Вам.

“Нічого страшного. Ну, просто не витримала”.

Ситуація. У класі була запланована екскурсія. Коли учні почали виходити з класу, у дверях виникла “пробка”. І тут пролунав крик: “Ви що, із глузду з’їхали? Куди претеся? Ніяких екскурсій! Верніться! Щоденники на стіл!”

1-й етап. Які почуття я відчуваю та як поведжу себе?

«У мене таке напруження, що стримувати себе весь час просто неможливо. Після цієї ситуації засмучена, схвильована, вся тремчу від злості та вини».

2-й етап. Які думки, переконання засмучують мене, сильно турбують, пригнічують, змушують відчувати себе винуватою?

«Своєю “поведінкою” вони можуть будь-кого “вивести із себе”. З ними не можна інакше розмовляти. Іншу “мову” вони просто не розуміють. Тут від усіх справ і турбот можна стати божевільною. Нічого страшного. Ну, просто не витримала».

3-й етап. Як можна спростувати свої нерозумні (ірраціональні) думки, переконання?

«Крик – це не доказ і тим більше не керівництво для того, як слід поводитися. Учні ніколи не визнають ніяких пояснень, що пов'язані з напругою та перевантаженням у роботі вчителя.

Спокійне слово, поведінка іноді означають більше, ніж самі майстерні педагогічні заходи».

4-й етап. Як скорегувати свою поведінку, а також нерозумні (ірраціональні) думки, переконання.

В цій ситуації можна було б почати так: “Діти! Я не порушу ваш “порядок”, якщо пройду?”; “Ви дозволите мені пройти? Мабуть, ви забули, що сильним буває той, хто може потурбуватися про слабкого”; “Гадаю, що на екскурсії ви будете поводити себе більш культурно”. Крім того, доцільно завжди аналізувати схожі критичні ситуації:

1. Відмічайте всі випадки, коли Вам по тій чи іншій причині прийшлося підвищувати голос, або ж із роздратованістю розмовляти з учнями або своїми колегами. Визначте мотиви й причину вашої поведінки. У процесі власних міркувань доведіть їх недоцільність. “Озлобленість завжди призводить лише до озлобленого відношення з боку оточення.”

2. Поміркуйте відносно стереотипів вашої поведінки на будь-яке різке зауваження або грубість. Безперечно, ви будете виглядати значно краще, якщо не вступите в “лобову, непристойну словесну сварку” з ініціаторами конфлікту.

3. Несправедлива оцінка, з точки зору учня, - причина його частого роздратування і незадоволення. Намагайтесь змінити негативну реакцію школярів, і таким чином покращити їх душевний стан. При оцінюванні знань важлива не сама оцінка, а попередня переконлива аргументація.

“Знову двійка?!”

Ситуація. І вже який раз вчитель ставить одному й тому ж учню двійку: “Ну, що ж? Як завжди двійка! Попередніх тобі, мабуть, було мало? Живи і радій! “ Він звичайно – ледар. Правда, сьогодні можна було б поставити йому і “трійку”. Але нехай знає, що потрібно працювати, а не ледарювати.” А ось, що говорить сам учень стосовно “двійок”: “Раніше я із-за двійок плакав, переживав. Не хотів і, навіть, боявся йти до дому. А тепер мені байдуже. Я навіть у щоденник вже не дивлюся.”

1-й етап. Які почуття я відчуваю та як поводжу себе?

Роздратований – знову негідник не вивчив такий простий урок. Треба покарати цього ледаря. Із задоволенням ставлю “двійку”.

2-й етап. Які нерозумні (ірраціональні) думки, переконання засмучують мене, сильно турбують, пригнічують, змушують відчувати себе винуватим та поводити себе не адекватно?

Мені нема, за що ставити йому іншу оцінку. Викликаючи його, я вже наперед знаю, що за цим буде. Все-таки самий дійовий засіб стимулювання роботи учня і підтримання дисципліни – покарання його незадовільною оцінкою. Якщо б я був впевнений, що він не може вчитися, то, безумовно, поставив би йому “трійку”. Але я переконаний в іншому: він може, але не хоче вчитися. То чи потрібно його заохочувати, якщо він може краще вчитися? Я – педагог. На мене дивиться весь клас. Насамперед я повинен

бути об'єктивним. Але ж моя об'єктивність часто псує мені настрій і взаємовідносини з учнями.

3-й етап. Як можна спростувати мої незрозумілі думки, переконання?

Пригадаймо В.О.Сухомлинського : "Я не можу без болю думати про те, що в багатьох школах сидять за партами знехтувані, похмурі, роздратовані або байдужі до всього двієчники. Не можна допустити, щоб вони пішли зі школи озлоблені та байдужі до знань. Якщо нормальна людина ні в одному предметі не досягла успіхів, якщо у неї немає улюбленого предмета, це означає, що школа не справжня."

Часто негативні, нехай навіть заслужені, оцінки знижують у школярів віру в себе, у свої сили і можливості. Учень стає байдужим до двійок. Він погоджується з положенням невдахи. І часто стає нею на все подальше життя.

Оцінка не повинна бути джерелом тривоги і побоювань. Учні підуть на заняття з більшою охотою та бажанням, якщо їм не буде загрозувати небезпека бути викликаним і отримати "двійку". Оцінка, в основному, повинна бути винагородженням за працелюбство, а не покаранням за лінощі та недбайливість.

Шлях пошуку істини – це безперечно, шлях спроб та помилок. Учитель повинен пам'ятати про право учня (так само як і про своє) на помилку. Її не можна оцінювати негативною оцінкою. Помилку потрібно виправляти. Крім того, прагнення до об'єктивності будь-якою ціною зводить працю педагога до процесу вимірювання потрібного і досягнутого, в якому досить часто не враховується головне – сам вплив на учнів. Що станеться з учнем, для якого "двійка" стане постійною оцінкою і якого всюди й завжди лають?

4-й етап. Як скорегувати свою поведінку, а також ірраціональні (незрозумілі) думки, переконання?

1. Чи задавали ви собі питання : "Як же все-таки оцінювати тих, для кого навчання є досить складною справою?"

2. Учні, які відчувають певні труднощі в навчанні, майже завжди мають і "сильні риси". Так учень, що робить багато помилок у творі, вміє логічно викладати, аналізувати або узагальнювати матеріал. Тому потрібна "диференційна оцінка", яка дозволить йому виявити свої уміння і не позбавить його можливості досягти успіху. А щоб реалізувати "диференційну оцінку" вчителю потрібно обов'язково знати слабкі та сильні риси своїх учнів.

3. При поточному обліку доцільно як можна менше використовувати незадовільні оцінки. Краще вкажіть на недоліки в роботі, відмічаючи, що учень чогось не знає, щось не вміє. Невдачі учня не є підставою для оцінки його особистості в цілому. Пам'ятайте, що дієвість оцінки насамперед залежить від того, наскільки вона відноситься до окремого виявлення його особистості, а не особистості в цілому. Це "золоте" правило оцінювання. «Ти неправильно виконав завдання», але не "Ти зовсім нічого не розумієш".

4. В кожному конкретному випадку глибоко вникайте в причини незнання. Що це? Методичні промахи, невміння налагодити дружні відносини з учнями, донести доступно для них інформацію, або - це

особливості самого учня? Не можна “трійкою” прикривати незнання і своє небажання працювати з окремими учнями.

“Спілкування - приниження”

Ситуація. Вчитель боїться, що учні “сядуть йому на голову”, і поводить себе як жорстокий наглядач. За закритими дверми класу тільки й чути: “Ледар!”, “Трубіян!”, “Тупоголовий!», «До чого ж ти дурний!»

1-й етап. Які почуття відчуваю я та як поведжу себе?

«Постійно напружений, сердитий, розгніваний. Кричу на учнів, принижуючи їх, щоб боялися мене».

2-й етап. Які думки, переконання засмучують мене, сильно турбують, пригнічують, змушують поводити себе не адекватно ситуації?

«Педагог – людина, а це означає, що вона має право на виявлення своїх почуттів. Пустити вас у клас, ви б швидко забули про всю педагогіку і психологію. Якщо я щирий у своєму гніві, значить у мене є підстава. Виходить так, що учень має право нічого не робити, заважати проводити урок; педагог же повинен керуватися лише заповідями типу: “Не ображай”, “Не виганяй”, “Не кричи” та ще “Люби цих бездарів”.

3-й етап. Як можна спростувати мої нерозумні (ірраціональні) думки, переконання?

«Образа, приниження як відповідна санкція на непорядні дії учнів – це признання власного безсилля в конструктивному вирішенні конфлікту.

Ще Аристотель сказав: “Якщо людина гнівається, її рішення неминуче стають невірними.”

Даючи вихід своїм почуттям, ви лише на деякий час поліпшите свій стан, який швидко зміниться глибоким розчаруванням та засмученням».

Ваше ігнорування принципів доброзичливості звільнює учня від необхідності бути ввічливим по відношенню до вас. Недоброзичливість вчителя – поганий помічник у складних ситуаціях. Ми ризикуємо втратити набагато більше, ніж придбати.

4-й етап. Як скорегувати свою поведінку, а також ірраціональні (нерозумні) думки, переконання?

1. Є різниця між засудженням як прийомом педагогічного впливу, який виявляється в негативному відношенні до порушення норм поведінки, з одного боку, і роздратованістю, озлобленістю – з іншого.

2. Виявити своє невдоволення можна більш делікатно й ефективно, не викликаючи озлоблення учня, наприклад, незвичайною реакцією педагога на пустотливий вчинок. Привабливий, на перший погляд, вчинок стає безглуздим, якщо вчитель попросить ще раз повторити його, не вбачаючи в ньому нічого ганебного.

3. Виявлення обурення, як прийому педагогічного впливу не слід змішувати зі звичайним виявленням обурення, коли в стані гніву “вириваються” грубі слова, крики, образа. Обурення ганебним вчинком може знайти своє виявлення у ваших зворушливих словах, інтонації, міміці. Практика свідчить, що ефективність впливу насамперед забезпечує ваша витримка і вміння володіти собою. Тому тренінгом цих рис необхідно

зайнятися, якщо у вчителя є проблеми в спілкуванні з учнями. На протязі двох тижнів фіксуйте кожен випадок, коли ви відчували роздратування. Ретельно проаналізуйте причини його виникнення. Чи вже так винуваті ваші учні? Частіше ваше роздратування – результат внутрішнього негативного відношення до них (ви їх просто не любите) або просто ваше невміння бути терпеливим?

“Все бачити і все помічати”.

Ситуація. Учитель проводить урок і весь час знаходиться в стані, коли повинен “все бачити і відмічати”.

1-й етап. Які почуття відчуваю я та як поведжу себе?

«Постійне напруження, роздратування, гнів, що не все виходить “так як повинно”. Безперервні зауваження учням:

“Я довго буду чекати тебе? Відкрий книжку і дивися в неї!”

“Замовкни не підказуй!”

“Не вертись!”

“Не відволікайтесь! Перестаньте розмовляти!”

“Ти довго будеш дивитись у вікно?!” і т. п.»

2-й етап. Які нерозумні (іраціональні) думки, переконання засмучують мене, сильно турбують, пригнічують, змушують відчувати себе винуватим та поводити себе не адекватно обставинам?

«Школа без дисципліни – млин без води. Якщо учні сидять тихо і мовчать, значить слухають, вчаться. На уроці просто необхідно, щоб учні сиділи “тихіше води і нижче трави”. Інакше ваша робота вчителя піде нанівець. Кричиш – мовчать, почнеш із ними спілкуватися тактично – порядку немає».

3-й етап. Як можна спростувати мої нерозумні (іраціональні) думки, переконання?

«Дисципліна на уроці не залежить від кількості зауважень. Учитель, котрий постійно робить зауваження, ніколи не досягає порядку.

Кому на уроці потрібна постійна тиша? Насамперед нам, вчителям. Так нам легше працювати. “Цілковитий спокій” не характерний учням. То чи можна вимагати від учня зосередженості його уваги на протязі 6-7 годин? А ось створити певні умови, які дозволять “включати” увагу, вчитель повинен вміти.

Професійна спостережливність педагога складається не тільки в умінні бачити все, що помітно, і помічати навіть те, що не видно. Вона якраз складається у зворотному: в умінні бачити, але не на все реагувати. Уявимо собі педагога, який реагує на все, що відбувається в класі не вибірково. Праця такого педагога – суцільний конфлікт з учнями».

4-й етап. Як скорегувати свою поведінку, а також нерозумні (іраціональні) думки, переконання?

1. Більшість вчителів намагається стримувати порушників дисципліни вимогами типу: ”Замовчи!”, “Сиди спокійно!”. Ці вимоги не завжди виправдовують себе. Усі групові форми роботи вимагають діалогу. Крім того, звернена мова учня діє як каталізатор мислення, який і повинен

використовувати вчитель. Таким чином на певних етапах уроку “робочий шум” просто неминучий.

2. Намагайтесь мовчки, без єдиного слова, примусити учня не відволікатись. Цього ефекту можна досягти шляхом “паузи”, нестандартного питання, вдалою реплікою тощо. Потрібно більш спокійно реагувати на недисциплінованість учнів. Краще віднести з гумором, ніж “гучномовно” придушувати вчинки.

3. Аргументи типу: “Двійку поставлю”, “У щоденник запишу” тощо можуть забезпечити лише тимчасове “сліпе” підкорення вимогам. Нерозуміння суті вимог і їх неприйняття часто викликають опір учнів. Навіть найсправедливіші зауваження, якщо вимовляються різко, зневажливо сприймаються погано.

4. Формула вашого відношення до учня повинна бути: “Як можна більше вимогливості і як можна більше поваги.”

“Не сміти мати власних суджень!”

Ситуація. Авторитарний вчитель переконаний, що він усе знає, і учні повинні відтворювати тільки його інформацію. Якщо учням не вдається цього зробити, то він починає робити їм зауваження, поводить себе агресивно.

1-й етап. Які почуття відчуваю я та як поведжу себе?

«Постійно, як комп'ютер, порівнюю відповіді учнів і зміст підручника. Якщо вони не співпадають у мене виникає почуття гніву, роздратування, невдоволення учнями, роблю їм зауваження:

“Не потрібно мені твоїх думок. Розповідай те, що написано в підручнику. Ти давай менше розмірковуй. Роби так як тобі сказано.»

2-й етап. Які нерозумні (ірраціональні) думки, переконання засмучують мене, сильно турбують, пригнічують, змушують відчувати себе винуватим та поводити себе не адекватно обставинам?

«Де вже їм вивчити додатковий матеріал. Хоча б із підручником упоралися. Доки в готовому вигляді не “вкладеш” матеріал у їх “розумні” голови, ніякого ефекту не буде. Дай їм волю – біди не оберешся».

3-й етап. Як можна спростувати мої нерозумні (ірраціональні) думки, переконання?

«Повноцінна розумова діяльність учня – це насамперед усвідомлення, а не механічне зазубрення навчального матеріалу. Власні спостереження, жива думка, самостійні висновки підміняються механічним запам'ятовуванням. Це відбирає у учня будь-який інтерес до навчання.

Особливо нетерпимі для учнів указівки типу «Роби так, як тобі сказано». Не можна привчити школярів робити те, в доцільності й правильності чого вони не переконані.

Мабуть, нема нічого дивного, що на пропозицію: «Ось вам, будь ласка, можливість виявити себе, свою творчість і ініціативу», - учні відповідають мовчанням ... Чому? Тому, що ми, вчителі, привчили їх лише відтворювати матеріал. Так нам легше з ними впоратися».

4-й етап. Як скорегувати свою поведінку, а також нерозумні (ірраціональні) думки, переконання?

1. В усіх наших бідах ми часто обвинувачуємо «невдалий підбір» учнів у класі тощо. Але ж мабуть потрібно починати із себе. Саме позиція вчителя на уроці створює певні відношення учнів до предмета. В центрі уроку повинна бути думка, керована педагогом, а не відтворення готових формувань. Уява, фантазія, власні думки учнів – ці «скарби» потрібно «добувати» на уроці.

2. Відступлення учня від «стандарту» – не привід для зниження оцінки, а привід для звернення уваги на оригінальність і творчість учня, для дискусії по цьому питанню.

3. Учитися тільки лише із-за почуття обов'язку важко. Тому навчання повинно бути цікавим. А чи достатньо ми піклуємося про безпосередні інтереси наших учнів? Ми занадто часто говоримо про обов'язки, відповідальність учнів. І забуваємо, що повинні входити в клас з однією метою: нести своїм учням радість пізнання, радість життя, впевненість у власних силах, створити умови для само розвитку, навчання, виховання.

Отже використання РЕТ дозволяє педагогу подолати негативні педагогічні стереотипи, а значить – менше нервувати і стресувати, уникати критичних ситуацій, зберегти здоров'я.

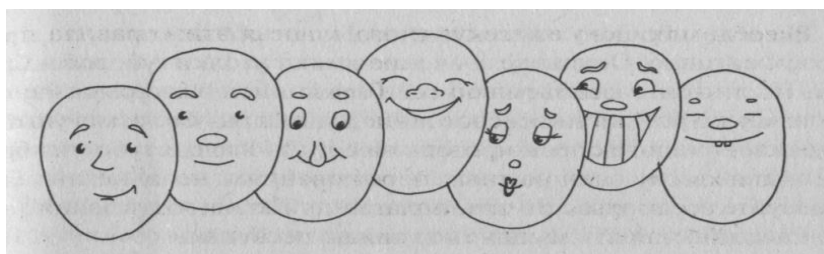
Особисте завдання вчителю:

1. Випишіть критичні ситуації, які суттєво ускладнюють вашу професійну діяльність.

2. Спробуйте для їх подолання використати РЕТ, використовуючи приведений вище алгоритм (4 етапи).

3. Для набуття навичок використання РЕТ заведіть щоденник, в якому наприкінці дня намагайтеся відмічати ті критичні ситуації, які найбільш дошкуляли вам, а також результати застосування РЕТ до них.

4. Оцініть свою стійкість до критичних ситуацій за допомогою тесту «Чи в порядку у вас нерви?» (див. додаток).



9. ЯК РОБИТИ ЗАУВАЖЕННЯ?

Учні — це занадто велике випробування для однієї людини!

Нерідко вчителі почувають, наскільки важким є завдання так керувати класом, щоб учні займалися на уроці своєю основною справою — вчилися. Коли перед вами безліч дітей, кожний з яких обтяжений своїми проблемами, і коли ці проблеми сприяють тому, що вони стають агресивними, упертими, пасивними, егоїстичними, незговірливими, галасливими, що витають думками в хмарах, — від цього дійсно можна збожеволіти!

Кожний учитель чує батьківські нарікання на те, як їм важко управляти їхніми рідними дітьми. І, напевно, кожному вчителеві хочеться викликнути: «Господи! Ану ж бо, уявіть, що їх у вас сорок, в одному класі, всі разом і що на Вас ще лежить відповідальність хоч чомусь навчити їх?»

Робота вчителя — суще пекло. Хто з вас годинами не відчував роздратування, спустошеність, невдоволення собою, дітьми, усім на світі? Хто не приходив додому зовсім виснаженим, не здатним ні на які емоції? Хто не знає, як важко після дня, проведеного в школі, взагалі дійти додому? Кому не хочеться після цього усамітнитися? Яка вчительська сім'я не страждає від цього? Кому не спадала на думку, що він займається взагалі безглуздою діяльністю?

Проте, хоча викладання дійсно вимагає величезної емоційної напруги, утома від важкої роботи й роздратування — зовсім не те саме. Але чому ж учитель відчуває подібні негативні почуття? Вони можуть виникнути як через проблеми учнів, так і проблеми, що належать самому вчителеві. І їх звичайно потрібно розрізняти.

Зупинимося на розгляді другої складової. Її, як правило, супроводжують відчуття й почуття, пережиті вчителем у цій ситуації:

- роздратування;
- фрустрація;
- гнів;
- збурювання;
- напруга м'язів;
- загальне відчуття дискомфорту;
- головний біль;
- біль у шлунку тощо.

Якщо проблема належить вам, то й відповідальність за випробувані почуття — теж ваша. *Це покарання за те, що ви не вирішуйте проблему, або вирішуйте неефективно.*

От кілька прикладів ситуацій, коли проблема належить учителеві:

- учень дряпає парту;
- деякі учні переривають ваші пояснення на уроці;
- учні сміються у класі;
- учень постійно спізнюється на урок і дезорганізує роботу класу;
- учні псують навчальні посібники;
- учні курять у вашій лаборантській кімнаті;
- учень відбирає у вас занадто багато часу, брешучи про своїх

однокласників;

- учні беруть папери з вашого столу не спитавшись;
- учні голосно сваряться на уроці й заважають вам.

Можна навести тисячі прикладів поведінки учнів, що заважають учителеві щасливо викладати свій предмет. Вони роблять значимий і конкретний вплив на педагога, викликаючи в нього негативні емоції. Учитель теж людина, хоча це багато хто забуває. Йому також хочеться, щоб ніхто не заважав здійсненню його права — вчити із задоволенням. Утім, така поведінка учнів є проблемою вчителя.

Що ж робити, якщо проблема належить вам? У вас є три можливості:

- працювати з учнем;
- працювати із середовищем;
- працювати із собою.

Відповідно до цього, ви можете вибрати такі напрями роботи:

1. Спробувати змінити поведінку учня;
2. Спробувати змінити середовище, обстановку;
3. Спробувати змінити себе.

Уявіть собі, що Катя, ваша учениця, постійно вас перебиває, не дає можливості вести урок, тому що вона хоче, щоб ви постійно перевіряли те, що вона зробила, і підбадьорювали її, говорили, що все правильно й вона молодець. Подібна поведінка для вас неприйнятна, і тому є вашою проблемою. **Що тут можна, зробити?**

1. Ви можете зробити їй зауваження, змусити замовчати, перестати перебивати вас. *(Зміна поведінки учениці).*

2. Ви можете дати всьому класу таке завдання, у яке включена самоперевірка. *(Зміна середовища).*

3. Ви можете сказати собі: «Вона дуже несаможиттєва дівчинка, але вона незабаром зміниться», або «Їй потрібно більше моєї уваги, ніж іншим учням». *(Зміна себе).*

Нижче ми зосередимося на першому способі.

Перший спосіб передбачає, що ви конфронтуйте з учнем, повідомляючи йому, що його поведінка заважає вам, не дозволяє здійсненню вашого основного права — одержувати задоволення від процесу навчання. Така поведінка педагога жадає від нього достатньої сміливості й мужності, усвідомлення своїх прав і потреб.

На жаль, прийоми, які використовують вчителі при реалізації цього способу, дуже часто призводять до таких наслідків:

1. Провокують опір у учнів;
2. Змушують учнів почувати, що вчитель вважає їх дурними, абсолютно ні на що не здатними;
3. Показують учням, що педагогові немає справи до їхніх почуттів, потреб і думок;
4. Змушують учнів відчувати провину, сором, зніяковілість;
5. Знижують дитячу самооцінку;
6. Активізують самозахист учнів;

7. Провокують дитячий гнів і мстивість;
8. Є причиною пасивності учнів.

Звичайно, жоден учитель не бажає подібних результатів. Єдине, що він хоче, — щоб шанувалися і його права.

Але, повідомляючи про свої потреби учням, більшість педагогів, як правило, не задумуються про форму цих повідомлень. Вони просто повторюють те, що говорили їхні вчителі й батьки. Та і як можна задуматися, якщо вас переповняють гнів, розпач, злість, образа, коли ви ледь стримуєте себе від застосування «фізичних» методів? Адже вам цілком ясно, що «цей...» або «ця...» просто знущаються з вас!

Типові зауваження вчителів часто сприяють зміцненню дітей у їхній позиції «**Я — поганий**» і поділяться на такі три групи:

1. Зауваження, що вимагають.
2. Зауваження, що придушують.
3. Непрямі зауваження.

Розглянемо їх докладніше, тому що вони є досить поширеним інструментом для зміни поведінки учнів.

Зауваження, що вимагають, точно повідомляють учневі про зміни в його поведінці, бажані для вчителя — **що варто зробити, як треба робити, як було б краще зробити**. Вчитель сам приймає рішення й чекає, що учень його реалізує.

Зауваження, що вимагають, діляться на п'ять видів:

1. Накази. Команди. Указівки:

- *Виплюнь зараз же жуйку;*
- *Негайно сядь;*

2. Застереження. Погрози:

- *Якщо ти не займешся лабораторною, я залишу тебе доробляти її після уроків;*
- *Якщо ти будеш продовжувати так поводитися, то скоріше вилетиш зі школи;*

3. Нотації. Проповіді:

- *Ти би краще вчився, а не за дівчинками підглядав;*
- *У твоєму віці вже варто знати, як поводитися;*

4. Повчання:

- *Ти ніколи не зможеш дочитати параграф, якщо будеш постійно дивитися у вікно;*
- *Книги, як відомо, призначені для читання, а не для малювання;*

5. Поради:

- *Я б на твоєму місці ніколи себе так не поводитись;*
- *Дівчата, обговоріть ваші проблеми на перерві!*

Погодьтеся, всі ці зауваження нам дуже знайомі й часто звучать у класі. Вам безупинно доводиться «керувати» поведінкою дітей — *встань, сядь, іди, стій, говори, мовчи тощо*. Ви перетворилися в «командну» машину, а учні — у «виконавчу» машину (хоча й трохи зіпсовану). Ви не здаєтеся собі роботами? Чому ви повинні безупинно ними командувати? Де ж «нормальні» діти, які «добре» поводяться й хочуть учитися?

Більшості вчителів здається, що зауваження, які вимагають, — найпростіший і діючий спосіб управління класом. Якщо вам хтось заважає, що поганого в тому, щоб зупинити його і, якщо потрібно, надавити, пригрозити?

*«Погано» те, що занадто часто не спрацьовує, і, головне, усередині кожного такого зауваження заховано повідомлення «**Ти — поганий**»: ти не можеш самостійно вирішити, ти ні на що не здатний.*

Зауваження, які вимагають, можуть у кращому разі викликати зовнішні, миттєві зміни в поведінці учня — він виплюне жуйку, перестане щипати сусіда. Але це зовсім не означає, що не стане знову робити теж саме, як тільки ви відвернетеся.

Ще одна причина неефективності зауважень, що вимагають, — вони несуть інформацію тільки про учня, але ніколи про вчителя. В учня зовсім немає можливості довідатися про те, як саме його поведінка вплинула на вчителя. Він упевнений тільки, що педагог вирішив певним чином змінити його поведінку. У цьому випадку найчастіше учень робить несправедливі умовиводи про вчителя — він причепливий, несправедливий, неуважний, нерозумний, нечутливий, грубий тощо. Дійшовши такого висновку, учень навряд чи буде приділяти багато уваги турботі про вчителя, про те, щоб не заважати йому, про те, щоб урок проходив у кращій обстановці. Саме навпроти, він буде схильний боротися, повставати, пустувати, не слухатися — видумувати будь-які способи, тільки б не виконати розпорядження педагога.

Зауваження, що придушують ще «гірше», ніж ті, які вимагають. Вони змішують учня з брудом, знижують його самооцінку, принижують його. Ці зауваження містять оцінку, осуд, критику, глузування. Вони діляться на чотири категорії:

1. Обвинувачення. Осуд. Критика. Протиставлення:

— Як тільки в школі бійка, я завжди знаю — це Павлов;

— Ну, ти мені й набрид;

— Ні, тобі вийти — не можна;

2. Обзивання. Глузування:

— Ви скачете, як череда диких тарганів;

— Ви просто покидьки суспільства;

— Треба ж, як ти розійшовся! Давно двійок не одержував?;

3. Інтерпретація:

— У вас що, хлопчики, проблеми з дисципліною?;

— Я розумію, Шакунова, ти написала це, щоб показати свої незвичайні здібності. Добре б вони поширювалися й на орфографію;

4. Допитування. Випитування. Розслідування:

— Чому це ви сидите не на своїх місцях?;

— Як ти можеш сподіватися скласти іспити, коли ти пропустив стільки занять?;

— Хто зробив дірку в глобусі, негайно відповідайте!

На жаль, і ці зауваження виглядають досить знайомими, чи не так? Але ж вони переповнені негативними оцінками.

Тисячі негативних зауважень чує учень день у день. **Учень привчається до того, що він — причина всіх лих учителя.** Так само, як і зауваження, що вимагають, зауваження, що придушують не містять ніякої інформації про вчителя. Тому учневі також важко повірити, що в педагога є щось людське, що він може щось почувати й у нього є якісь потреби.

Тому витримати такі зауваження без шкоди самооцінці можуть лише великі оптимісти. Але їх досить мало. Тому ці зауваження лише посилюють, причому значно, комплекс неповноцінності учнів.

Незалежно від того, який буде ефект зауваження, що придушує — пропаде й ніяк не вплине на поведінку учня або засвоїться ним як ще один доказ його неадекватності, — і в тому, і в іншому випадку він розкодує (зрозуміє) сховане повідомлення вчителя: **«Ти — поганий»**. Це обов'язково стимулює його самозахист, він просто змушений захищатися від цієї — у його розумінні — атаки. Він може сперечатися, обурюватися, доводити, що вчитель неправий. Деякі учні упокорюються й думають: *«Мені вже однаково, давайте, продовжуйте в тім же дусі!»* Єдина здорова реакція на гнітючі зауваження — вважати їх смішними й посміхнутися, але це під силу лише деяким. На жаль, далеко не всі учні здатні в такий спосіб протистояти вчителю.

А тепер розглянемо непрямі зауваження. Вони містять у собі глузування, сарказм, дражніння, зауваження, що розважають.

— *Ніколи раніше мені не доводилося працювати із класом мавп!*

— *Ну що, Макан, викликати тебе сьогодні безглуздо, так?*

— *Почекаємо, хлопці, нехай наш клоун закінчить виступ!*

— *Це коли ж тебе призначили директором школи?*

— *Я дуже сподіваюся, що ти закінчиши все-таки школу, станеш учителем і в тебе будуть сотні таких же учнів, як ти сам!*

Багато вчителів віддають перевагу непрямим зауваженням, тому що почувають, чим чреваті зауваження, які вимагають і придушують. Їм здається, що учні легше переносять непрямі зауваження, тому що вони значно «м'якше» (у порівнянні з тими, що вимагають і придушують), однак, сховану частину **«Ти — поганий»** замаскувати не вдається. *Подібні зауваження є більше маніпулятивними і єдиний їхній ефект — привчання учня до дій «нишком».*

Що ж є спільним для таких **неконструктивних зауважень?**

Насамперед те, що всі вони містять сховане повідомлення «Ти — поганий». Воно мається на увазі, але легко вбудовується в будь-яке зауваження:

— *Перестань! (Команда)*

Розкодування: Ти — поганий, тому що не розумієш, що варто зупинитися.

— *Краще заспокойся, а то... (Погроза)*

Розкодування: Ти — поганий, тому що не знаєш, що варто заспокоїтися, і не розумієш, що буде, якщо ти цього не зробиш.

— *Варто було б краще знати! (Нотація)*

Розкодування: Ти — поганий, тому що не розумієш, що тобі варто було б краще знати.

— Роби, як я сказала! (*Приписання*)

Розкодування: Ти — поганий, тому що сам не зможеш керувати собою, тоді роби, як я сказала.

— Ти поводишся, як учень! (*Обзивання*)

Розкодування: Ти — поганий, дотепер не зміг подорослішати і поводишся, як учень.

— Ти цього не знаєш, а намагаєшся фантазувати. (*Аналізування*)

Розкодування: Ти настільки поганий, що навіть цього не знаєш, та й збагнути не можеш.

— Зазвичай ти такий гарний хлопчик (*Позитивне оцінювання*)

Розкодування: Ти — поганий, не можеш бути завжди гарним хлопчиком.

— Я думаю, тобі буде краще завтра. (*Переконавання*)

Розкодування: Ти поганий, навіть не можеш почувати себе добре, можливо, завтра тобі й повезе.

— Чому ти це зробив? (*Випитування*)

Розкодування: Ти — поганий, навіть не представляєш, що ти наробив.

— Подивіться; ще один Михайло Ломоносов! (*Сарказм*)

Розкодування: Ти — погана учень з непомірною самооцінкою.

Друга спільна характеристика таких зауважень — вони сфокусовані винятково на учні й зовсім нічого не повідомляють про педагога.

Якби вчитель повідомив про те, що він відчуває з приводу поведінки учня, який вона справляє на педагога вплив, то зауваження було б **більш конструктивним**, наприклад:

— Мене гнітить шум, який ви робите.

— Мені важко працювати, коли хто-небудь пересідає з місця на місце.

Крім того, такі зауваження не містять негативної оцінки особистості учня, що дозволяє йому бути розумним і йти назустріч учителеві, а не пручатися, гніватися, хитрити. **У цілому конструктивні зауваження мають ряд переваг:**

- вони сприяють появі в учнів бажання змінити поведінку;
- вони містять мінімальну негативну оцінку учня;
- вони не руйнують відносин «учитель — учень».

Коли вчитель починає використовувати такі зауваження, учень раптом з подивом відкриває для себе, що вчитель — не машина з різками, яка говорить, а справжня людина, тому що він показує свої почуття, спершу самому собі, потім навколишнім. Що вчитель також може гніватися, боятися, радуватися, обурюватися, засмучуватися, як і вони. Що в учителя можуть бути хвилини слабості, що він може плакати, що він може відверто на людях сміятися — словом, бути таким же, як учні.

Однак подібна перспектива «зрівняння» з дітьми лякає багатьох вчителів. Навіть якщо ви погодитеся з тим, що добре бути «сучасним» і вже стали робити в цьому напрямку певні кроки, **ідея «рівноправності» з учнями для більшості вчителів нестерпна.**

Як це можна показувати свої почуття дітям? Якщо тобі погано — стисни зуби й доведи доблесно урок до кінця, потім поплачеш вдома! Залишіть свої проблеми вдома! Дітей треба оберігати від переживань! Що б у вас не боліло

— не показуйте учням! Як, учителька вагітна? Не можна говорити цього дітям! Скажіть — занедужала!

Хто з вас не зустрічався з подібними стереотипами, хто не розділяє хоча б деяких з них? Чого ми боїмося? Показати, що в нас там усередині? Чому нам здається, що учні перестануть нас поважати, якщо ми ввійдемо до класу з розстроєним обличчям? Нам хочеться бути досконалістю, богоподібними, щоб усі тріпотіли й намагалися походити на нас. Але якщо вже так хочеться, щоб боялися, може, краще підстерігати дітей увечері за рогом і лякати їх?

Для подолання цих стереотипах зупинимося докладніше на розгляді конструктивних зауважень. Вони у своїй повній формі містять три частини. Зробити подібне зауваження не просто. Але цьому можна навчитися.

Насамперед, учні повинні зрозуміти, що становить проблему для вчителя. Якщо діти не можуть навіть припустити, чому це вчитель робить зауваження, воно заздалегідь приречене на неефективність. **Тому першою частиною такого зауваження є опис педагога, що не засуджує та не обзиває його:**

— Коли я бачу папірці, що лежать на підлозі...;

— Коли ви малюєте на парті...;

— Коли я не можу знайти журнал, що лежав на столі...;

— Коли мене перебивають під час пояснення...

Зверніть увагу, що в цій першій частині зауваження говориться про те, що є результатом поведінки учня. Саме це турбує педагога.

Конструктивне зауваження не містить обвинувачення, оцінки, моралізування, приписання, оцінки, навіть у посиленій формі — коли конкретизується автор неприйнятної поведінки:

— Коли ти вертишся...;

— Коли ти штовхаєш Машу...;

— Коли ти перебиваєш мене...

Як бачимо, учитель не повідомляє про своє сприйняття ситуації в цій частині зауваження.

Однак, описувати ситуацію, неприйнятну для вас, повідомляти тільки факти не так уже просто, нам постійно хочеться внести в цій опис своє особисте відношення до фактів. Порівняйте, що виходить у цьому випадку з вищенаведеними прикладами першої частини неконструктивного зауваження:

— Коли я бачу, що не можу довіряти деяким несвідомим учням...;

— Коли ви проявляєте таку нечесність по відношенню один до одного...;

— Коли я бачу, що ви настільки ледачі, що залишили сміття на партах...;

— Коли ви скачете по класу, як дикі звірі...

Звичайно, ці зауваження подібні за формою з **конструктивними**, що складаються з трьох частин, однак вони не будуть ефективними. **Перша частина зауваження повинна містити тільки опис фактів і нічого більше.**

Ця частина завжди повинна починатися з «Коли», або це «Коли» повинне явно матися на увазі. Це необхідна умова. Адже ви аж ніяк не увесь час засмучені поведінкою даного учня, а тільки в певних випадках. Саме цей

минуший характер вашого невдоволення й необхідно донести до учня. *Роблячи конструктивні зауваження, ви фокусуєте увагу на специфічній поведінці. Роблячи зауваження неконструктивні, ви фокусуєте увагу на особистості учня. У першому випадку учень почуває, що його приймають, у другому випадку — ні.*

Коли ви повідомляєте, що незадоволені учнем взагалі, він не знає, що робити, для того, щоб завоювати вашу прихильність. Коли ви повідомляєте про конкретну поведінку, у нього є направленість до зміни.

Друга частина зауваження, яке складається з трьох частин, є, мабуть, найскладнішою для більшості вчителів. У ній описується той конкретний і відчутний ефект, що буде мати неприйнятна поведінка учня, зазначена в першій частині для вчителя.

— *Коли ви залишаєте двері в кабінет відкритими (безоцінний опис ситуації), виникає протяг і на мене сильно дує (значимий ефект);*

— *Коли ви не складаєте навчальні посібники назад у шафу (безоцінний опис ситуації), я витрачаю багато часу на збирання (значимий ефект)...*

Що ми маємо на увазі, коли говоримо про «значимий і конкретний ефект»? **Багато спроб вчителів зробити трискладне зауваження закінчуються провалом через те, що вчитель не може сформулювати цей ефект таким чином, щоб і учень уважав його істотним.** Учень може думати: «Дійсно, у багатьох шкільних приміщеннях протягає, ну й що?» Або він пропонує: «У таку теплу погоду протяг не страшний».

Тільки в тому випадку, коли учень погодиться з тим, що результати його поведінки дійсно створюють проблему для вчителя, він одержує підстави для зміни своєї поведінки.

Більшій частині учнів необхідно задовольняти свої потреби у визнанні й прийнятті, і вчитель, як значимий дорослий, грає тут істотну роль. Саме потреби у визнанні й прийнятті мотивують учнів до зміни поведінки.

Практично всі діти (більшість дорослих також), не замислюються про вплив результатів своєї діяльності на інших людей, вони просто не представляють, що є причиною виникнення проблем у **довколишніх людей.** Скажемо так — вони це роблять «не зі зла». **Тому, коли ви** повідомляєте іншій людині про **ефект її поведінки**, найпоширеніша реакція: «О, вибачте, я не припускав...», або «Я не думав...», або інші варіації.

Педагогам важко формулювати другу частину трискладного зауваження внаслідок того, що вони звикли робити зауваження й намагатися змінити поведінку учнів, коли проблема їм не належить, коли поведінка, яку їм хочеться змінити, не знаходиться у вчительській проблемній зоні. Педагоги добре знають, що «правильно», що «неправильно», що «добре», а що «погано», і намагаються зробити всіх дітей однаковими...

Однак потрібно пам'ятати, що конструктивне зауваження не буде працювати доти, поки ви будете намагатися їх робити з приводу проблем, які вам не належать, і поки учень не буде вважати, що його поведінка дійсно турбує вас та істотно впливає на ваше життя. Що може мотивувати ученицю до зміни її поведінки, коли їй говорять: «Ой, мене так дратує ця твоя потворна зачіска!?»

Третя частина конструктивного зауваження повідомляє учневі про ті почуття й емоції, які відчуває вчитель у результаті того ефекту, про який повідомлялося в другій частині.

— *Коли ви залишаєте двері в кабінет відкритими (безоцінний опис ситуації), виникає протяг і на мене сильно дує (значимий ефект), і я боюся, що можу простудитися (почуття).*

— *Коли ти висуваєш ноги з-під парти (безоцінний опис ситуації), я можу спіткнутися (значимий ефект), і я боюся впасти й розбитися (почуття).*

У вищенаведених зауваженнях говориться про можливий ефект і про те, що цей ефект викличе певні почуття. Така послідовність викладу (поведінка — ефект — почуття) повідомляє учневі, що почуття виникають стосовно до можливого ЕФЕКТУ, але не до ПОВЕДІНКИ учня. Тепер учень деякою мірою захищений як би спеціально створеним учителем буфером, що дозволяє йому не активізувати власні захисні засоби, як відбувається в тому випадку, якщо обвинувачувати безпосередньо його поведінку. Зрештою вчитель боїться не НІГ учня, а ушкоджень у результаті ПАДІННЯ.

Це важлива послідовність, але не слід відноситися до неї, як до святині. Можливе й опускання якої-небудь частини трискладного зауваження. *Загальне правило тут таке: бажано повідомляти про неприйнятну ситуацію й про почуття. Повна форма зауваження є дуже діючим інструментом педагога, але ним, як знаряддям головного калібру, не варто користуватися постійно. Найкраще його застосовувати в найбільш відповідальних випадках.*

Незважаючи на те, що трискладне конструктивне зауваження викликає менший захист учня, проте, нікому не подобається бути причиною негативних почуттів іншої людини. Навіть найкраще подібне зауваження приводить до того, що учень починає відчувати подив, жаль, розлад. Зрештою, йому голосно, відкрито та ясно повідомили, що його поведінка неприйнятна, становить проблему для вчителя й викликає в нього негативні емоції. У цьому випадку виявляється проблема в учня.

Дуже важливий момент — переміщення проблеми із зони приналежності вчителя до зони приналежності учня. Як тільки ви помітите за невербальними і вербальними ознаками, що проблема вже не ваша, варто негайно поміняти тактику власної поведінки. І переходити до підтримки й консультування, допомоги учню, у якої тепер виникла проблема. Це ще раз демонструє учневі, що педагог його розуміє та приймає.

Дуже сильний вплив на ефективність зауваження мають також почуття педагога. Тому поговоримо про ті почуття, які ми випробовуємо, коли проблема є нашою власністю, особливо про почуття гніву. Це останнє може злякати дітей до півсмерті або провокувати їхню агресивність і реактивність у ще більшому ступені, ніж вони в них були до одержання зауваження.

Коли ви включаєте гнів у трискладне зауваження, воно перестає відноситися до конструктивного й переходить у неконструктивне, оскільки мають на увазі обвинувачення й придушення учня.

Разом з тим, тут є один суттєвий момент, на який варто звернути увагу. Справа в тому, що гнів — це ДРУГЕ почуття, що виникає у Вас у напруженій ситуації. Він завжди слідує за ПЕРШИМ почуттям.

Наприклад, ви бачите, як один з учнів кидає камінь, який пролітає в декількох сантиметрах від голови іншого учня. **Ваша перша реакція** — **страх**: небезпечний предмет може серйозно поранити або навіть убити учня! Але поки ви біжите до місця події, ваші почуття змінюються — ви починаєте гніватися й кричати: *«Не смій більше ніколи кидатися каменями, негідник!»* Роблячи подібні зауваження, ви розраховуєтеся з учнем за те, що він змусив вас пережити таке гостре неприємне почуття.

У гнівних реакціях виливається наше бажання покарати іншого за неприємні переживання:

- учень надто витикається з вікна. Учитель відчуває страх — як би він не випав! Потім педагог упадає в **гнів** і кричить: *«Не смій витикатися! Щоб я ніколи не бачив тебе поруч із вікном!»*;

- учень відстав від класу на екскурсії. Учитель відчуває **тривогу**, тому, коли учень з'являється, учитель **гнівно** його вичитує: *«Ніколи не смій відходити від дітей! Коли ти будеш поводитися як усі!?»*;

- учитель із наснагою готовив урок. Один з учнів не слухає його, позіхає, штовхає сусіда. Учитель відчуває **розчарування** й **гнівно** говорить: *«Я ніколи не буду більше готувати для вас будь-що цікаве! Ви не здатні це оцінити!»*

Більшість учителів погоджуються, що гнівні зауваження, спроби покарати й навчити в гніві — зазвичай безуспішні. Якби вони мали хоч який-небудь ефект, проблеми навчання були б вирішені багато століть тому. Що робити із цим вторинним почуттям? Як навчитися повідомляти про свої первинні почуття? Це досить складне завдання, і вирішувати його треба поступово. Насамперед, почніть із тих випадків, коли ви постійно гніваєтеся. Напевно у вас у класі є діти, які викликають у вас роздратування тільки одним своїм виглядом. Що б вони не зробили, ви завжди цим незадоволені, розгнівані.

Наприклад, учителька терпіти не могла учня Х. Нарешті вона вирішила проаналізувати, що лежить в основі цього відношення. У результаті вона зрозуміла, що це — **страх**. Вона почувала себе некомпетентною, коли Х задавав несподівані питання, відповіді на які вона не знала, і вона вважала, що Х знущається з неї.

Виконавши таку розумову роботу, вона залишила Х після уроків і запитала його, навіщо він задає їй такі питання, якщо заздалегідь знає, що вона на них не відповість? Вона зізналася йому, що вона перелякана і їй важко йти на урок у цей клас. Х був приголомшений і сказав, що він зовсім не збирався її «пришпилювати». Вони закінчили розмову, будучи в добрих стосунках. Кілька тижнів усе йшло добре. Потім Х забув про розмову й спробував знову поставити важке запитання. Тоді вчителька засміялася й сказала: *«Знову пришпилюєш?»* Таким чином, проблема була вирішена остаточно.

Спробуйте виконати те ж саме. Починайте з людей, які вас постійно дратують, на яких ви постійно гніваєтесь. Постарайтеся знайти **первинні**

почуття, які ви зазнаєте стосовно них. Потім зробіть трискладне конструктивне зауваження, делегуйте проблему цій людині, яка вас дратує, й постарайтеся їй допомогти в її рішенні. Подивіться, що вийде.

Спробуйте вирішити спочатку проблему «застарілого» гніву. Це дасть вам досвід і вміння змінювати свої почуття й знаходити початкові, сховані. Після цього починайте тренуватися в подоланні миттєвого гніву. Виробіть у себе установку: якщо я гніваюся, серце швидко б'ється, у роті пересихає, руки трясуться й т. п., виходить, я просто скривджений на цю людину й намагаюся їй помститися. Це не те перше почуття, що я відчував у результаті її поведінки. Тепер я зможу знайти це перше почуття.

Не можна не відзначити, що застосування конструктивних зауважень пов'язане для педагога не тільки з явними перевагами, але й з ризиком.

Він полягає, зокрема, у тім, що доводиться повідомляти про свої почуття, розкриватися значно більше, ніж ви звикли й робили дотепер. Це особливо важко для невпевнених у собі вчителів. Адже інші люди, й особливо діти, можуть побачити, які їхні вчителі в дійсності! Утім, не виявляючи себе, не можна практикувати конструктивні зауваження, і в цьому полягає **другий** ризик — ризик змінитися, стати іншим, просунутися до принца.

Педагоги, які користуються такими зауваженнями, починають більш точно й детально аналізувати проблемні ситуації. Раніше це їм начебто б і не було потрібно — до *неконструктивних зауважень можна* прибгати автоматично. Конструктивні — цього не допускають. Для того, щоб обвинуватити іншого у своїх лихах, аналіз зайвий. Але спостерігати невербальні зміни співрозмовника, застосовувати активне слухання, трискладні зауваження — без цього не обійтися, а це неминуче змінить самого вчителя.

Нарешті, третій **ризик** — у правильному визначенні (перерозподілі) відповідальності. Ефективне застосування трискладних конструктивних зауважень змушує брати на себе відповідальність за ті проблеми, які ви не вважали своїми, і віддавати відповідальність там, де ви повністю привласнювали її собі.

Усе це незвично й важко, але все це сприяє особистісному зростанню педагога.

Останній, **четвертий ризик**, що пов'язаний із застосуванням конструктивних зауважень, — ризик того, що діти теж починають, слідом за вчителями, ставати більше відвертими, як один з одним, так і з учителями.

Як бачимо, застосування в спілкуванні з учнями конструктивних зауважень потребує від учителя певних зусиль, але вони варті того, бо сприяють встановленню взаєморозуміння і тим самим попередження конфліктних ситуацій.

Досить ефективним при спілкуванні, особливо, коли ми робимо зауваження, є використання «Я – повідомлення».

Його сутність складається в тому, що потрібно вчителю “трохи” змінити конструкцію свого повідомлення учню. Як саме?

Для цього потрібно “ТИ - повідомлення” змінити на “Я - повідомлення” Майже всі “повідомлення”, які дорослі (батьки, вчителі)

“посилають” учню, містять в собі слово “ТИ”: “ТИ не повинен це робити”, “Ти нічого не вмієш...”, тощо. В даному випадку “ТИ” ображає і примушує іншу людину почувати себе нещасливою.

Формула “Я - повідомлення” показує, які почуття у вас викликає поведінка учня. Наприклад: “Я не можу проводити урок, якщо хтось шумить” або “Мені не подобається коли іграшки розкидані”.

На перший погляд різниця між “Я -...” і “Ти - повідомленнями” незначна. Більш того, “ТИ-...” нам більш звичайно і зручно. Однак в відповідь на “ТИ...” дитина ображається, захищається. Тому таких повідомлень треба уникати. Чому?

Бо кожне “Ти - повідомлення”, по суті, містить в собі обвинувачення або критику учня. Ось типовий діалог:

- Коли ти почнеш прибирати свою кімнату?! (обвинувачення)
- Коли звільнюсь від роботи!
- Як ти зі мною розмовляєш? (загроза)
- А що я такого сказав?

Переваги. Формула “Я - повідомлення” *виявляється більш ефективною тому, що вона реалізує довіру і повагу, даючи учню схоронити добре самопочуття.* Більш того, вона зменшує антагонізм між дорослими і дитиною, і *має ряд переваг порівняно з “ТИ...”*.

1. Воно дозволяє вам виразити свої негативні почуття в необразливій для учня формі.

2. “Я - повідомлення” дає можливість дітям краще взнати нас, дорослих. Часто ми захищаємося від дітей панциром “авторитету”, який намагаємося утримати будь-якою ціною. Ми носимо маску “вихователя” і боїмося хоча б на мить її зняти. Іноді діти навіть вражаються, визнавши, що батько і мати щось відчувають! Це призводить на них не аби яке враження. Головне - робить дорослого ближче, людяніше.

3. Коли ми відкриті і щирі у виявленні своїх почуттів, діти стають більш щирими в виявленні своїх. Вони починають відчувати: дорослі їм довіряють і їм теж можна довіряти.

4. І останнє: висловлюючи своє почуття без наказу або догани, ми залишаємо за учнями можливість самим прийняти рішення. І тоді - дивовижно! - вони починають враховувати наші бажання і переживання.

Як же будувати “Я-повідомлення”?

Технологія. Доцільно, щоб конструкція “Я-повідомлення” включала в себе 3- елементи:

1. Безоцінний опис поведінки дитини: “Коли ти всюди розкидаєш речі...”.

2. Вказівка на те, яким чином поведінка учня заважає вчителю: “... я вимушена двічі повторювати”.

3. Характеристика почуттів, які відчуває дорослий: “... мені не подобається брати на себе цей обов’язок”.

При використанні формули “Я-повідомлення” слід бути готовим до того, щоб:

- фокусувати увагу на своїх або інших переживаннях, але не на учню;

- спілкуватися з дитиною тоном, який характеризує увагу і повагу;
- уникати обвинувачень, критики, тощо;
- уважно вислухати те, що говорить дитина про свою проблему.

Якщо коротко, то формула “Я - повідомлення” охоплює три специфічних моменти ситуації: поведінку учня, почуття вчителя, наслідки поведінки учня для вчителя. Наступні незавершені речення дозволять вам побудувати спілкування по даній формулі:

1. Коли ти ... (констатація вчинку учня).
2. Я відчуваю ... (констатація ваших переживань)
3. Тому що ... (констатація наслідків поведінки учня).

Але не завжди потрібно, твердо притримуватися запропонованої послідовності використання формули; в деяких випадках можна, наприклад, пропустити повідомлення відносно ваших переживань. Прості ствердження типу: “Я не можу прибрати квартиру бо в ній розкидані твої речі” так само ефективні як і фрази: “Коли ви шумите, я цілком не чую, що мені відповідають, і це роздратовує мене”. Таким чином побудова конструкції “Я-повідомлення” залежить від ситуації. Важливо пам’ятати наступне:

- повідомлення фіксується на переживаннях дорослого (навіть якщо про них спеціально не говориться);
- воно дає учню уявлення про те, чим саме її поведінка заважає дорослому;
- воно не містить в собі звинувачень.

Навчитися посилати “Я-повідомлення” не просто, так само, як і активно слухати учня. Потрібно тренуватися, і звичайно на перших ваших кроках досить важко буде уникати помилок. Одна з них складається в тому, що іноді, почавши з “Я-повідомлення”, дорослі закінчують фразу “ТИ - повідомленням”.

Наприклад: “Мені не подобається, що ти така нечепура!” або “Мене дратує це твоє хникання!”

Уникнути цієї помилки можна, якщо використати безособові речення, узагальнені слова. Наприклад:

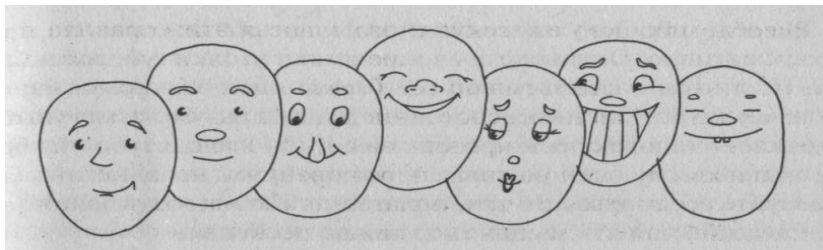
- Мені не подобається, коли за стіл сідають з брудними руками.
- Мене дратує коли діти хничуть.

Як бачимо побудова теплих, доброзичливих відносин між вчителями і учнями є справою одночасно і радісною, і важкою. В одних випадках ваші зусилля винагороджуються, в інших ви відчуваєте розчарування. ***Проте, якщо ви свідомо стали на шлях використання “Я-повідомлення” замість “ТИ-повідомлення” і наполегливо будете по ньому рухатися, то безперечно - вас чекає УСПІХ І РАДІСТЬ справжніх людських відносин з учнями.***

Особисте завдання вчителю:

1. Проаналізуйте зауваження учням, які ви зробили на протязі дня.
2. Виділіть з них конструктивні та неконструктивні.
3. Застосуйте до неконструктивних зауважень учням алгоритм запропонований вище.

4. Перевірте свою здатність слухати інших за допомогою тесту «Наскільки ви терплячі?» (див. додаток).



10. ЯК ДОЛАТИ ПЕДАГОГІЧНІ КОНФЛІКТИ

Наш особистий гнів або почуття роздратування роблять нам більше шкоди, ніж те, що змушує нас гніватися.

Дж. Леббок

Фундаментом безконфліктного навчально-виховного процесу є організація вчителем гуманного педагогічного спілкування, гуманних взаємовідносин учнями. А в ньому, як і в будь якій справі є елементи “вищого пілотажу”. До них, насамперед, відносяться вміння та навички вчителя управляти конфліктною ситуацією.

Конфлікти виникають в будь-яких людських взаєминах і відносини “учень-вчитель” теж не є винятком. Це цілком нормальна і природна ситуація. Тому педагогу слід непокоїтися не лише в тих випадках, коли конфлікти виникають, але й тоді, коли їх взагалі нема. Це показник дефектності його взаємодії з учнями: вона має, поверховий, безособистісний характер і учні просто не звертають на педагога увагу.

По своїй значимості, впливу на розв’язання критичної ситуації розрізняють конструктивні та деструктивні конфлікти. Перші спрямовані на зміст проблемної ситуації та пошук варіантів рішення, а інші пов’язані зі “з’ясуванням відносин”. Конструктивні конфлікти, як правило, сприяють уточненню позицій і єднають колектив; деструктивні ж руйнують колектив та його відносини з педагогом.

Отже від їх вирішення суттєво залежать і психологічний клімат в класі, успішність, а також здоров’я учнів та педагогів. Саме проблемою вирішення конфліктів нині займається ціла наука, конфліктологія. Але ж хто її вивчав? Вона щойно починає проникати в навчальні заклади. Проте діяти потрібно негайно. Тому нижче зупинимося на “азах конфлікту”, які допоможуть вчителю (особливо молодому) вибрати правильну стратегію вирішення конфлікту, а саме - досвід “старших товаришів” (помилки, недоліки), способи поведінки і вирішення конфліктів. Почнемо з досвіду “старших товаришів”.

Недоліки вчителя, які призводять до конфлікту, можна звести до наступних:

1. Невміння створювати нормальні умови для навчання. Досить часто педагог бачить своє головне завдання в контролі за діями учнів, високій вимогливості до них і в покаранні самого незначного порушення дисципліни

Але ж перше завдання педагога - створення необхідних умов для успішної праці учнів (насамперед, умотивованості їх до праці, доброзичливі взаємовідносини між суб’єктами навчально-виховного процесу тощо). І коли б ці умови були педагогом створені, то, звичайно, майже не було б прецедентів для виникнення конфлікту. Правда, створення сприятливих умов для навчання учнів потребує від вчителя високої педагогічної майстерності, терпіння та поваги (любові) до своїх молодших товаришів. А якщо цього нема, або є, але дуже мало - то виникнення конфлікту не забариться.

2. Невміння враховувати в роботі з учнями їх індивідуальні особливості. Деякі педагоги не зважають на те, що один учень швидко оволодіває новою операцією, знаннями, а інший повільно. Те, що перший

розуміє майже “без слів”, іншому потрібно кілька разів пояснювати та показувати. Але ж перший швидко забуває побачене та почуте, а другий те, в чому розібрався, не забуває роками. Один віддає перевагу незнайомій роботі, яка пов’язана з подоланням труднощів, перешкод; інший, навпаки, любить повторювати одноманітні, добре знайомі обов’язки, тощо. Кожна людина - особистість і потребує індивідуального підходу.

3. Недостатня педагогічна майстерність частини педагогів, які не спроможні яскраво виступити перед учнями, пояснити нове завдання, допомогти в раціоналізації самостійної роботи, вирішенні суперечливих проблем, використовувати при проведенні занять сучасні форми, методи, принципи, технології, досвід педагогів – новаторів тощо.

4. Нетактовність, а іноді грубість з боку педагога. До учнів ще досить часто звертаються на “ти”. Це негативно впливає на них та спричиняє конфлікти.

5. Неправильна стимуляція учнів заохоченням і покаранням.

Неприпустимо, наприклад, заохочувати та карати за результат дії, ігноруючи її мотиви. Проте якщо учень не виявив достатньої старанності, працелюбності, його не слід дякувати за успіхи в самодіяльності, спорті або відмінне навчання. Навпаки, виконання плану новачком або отримання “трійки” учнем, який довго хворів повинна супроводжуватися похвалою. І, як правило, ревнощів, заздощів в цих випадках не буває. Учні розуміють педагога.

6. Неспроможність опиратися в роботі на неформальні об’єднання учнів.

Неформальна структура колективу класу - незмінний наслідок ряду об’єктивних причин. Ніякі офіційні відносини не в змозі регламентувати безліч ситуацій, які виникають щоденно в спілкуванні зі учнями. Конфронтація формальної та неформальної структури колективу не фатальна. Але вона виникає, якщо формальні керівники діють, не відповідаючи очікуванням неформальних груп. Конфлікт зароджується неминуче, якщо керівництво здійснюється тільки з опорою на вимоги офіційних документів, вчителі не знають внутрішнього життя колективу, не цікавляться взаєминами його членів, не враховують особливостей учнів, умов їх життя, становища в колективі.

7. Хибне ставлення до критики. Критика застосовується з метою виправити недоліки, допомогти справі. Але недостатній рівень психологічної культури певної частини вчителів призводить до того, що, критикуючи учня, вони без потреби підвищують голос, допускають нетактовність, грубість, провокують конфлікт. Цього можна уникнути, якщо перед критичним висновком з’ясувати, чи не можна взагалі вирішити проблему загалом без критики.

Зважаючи, що критика не самоціль, перед виступом слід чітко визначити мету: що конкретно, у кого саме та як повинно змінитися. Треба не тільки вказати на недоліки, але неодмінно визначити шляхи їх подолання. Вимагаючи виконання певних засад і правил поведінки, необхідно зважати, чи виконуєте їх самі. Критикуючи, будьте завжди переконані: те, що робилось раніше, сьогодні можна зробити краще, не існує межі людським

можливостям.

Подолання наведених вище недоліків буде сприяти зменшенню кількості конфліктів та підвищенню їх конструктивності.

Крім того серйозно заважають адекватно поводитись в конфлікті помилки в сприйнятті самої конфліктної ситуації. Розглянемо їх.

Помилки в сприйнятті конфліктної ситуації. **До типових недоліків сприйняття ситуації та опонента відносяться:**

1. Ілюзія власної шляхетності, коли ми вважаємо, що стали “жертвою” злостивого суперечника і, з точки зору моралі, самі поведимось зразково. Конфлітуючі сторони здебільшого переконані в своїй правоті, часто навіть готові вирішити конфлікт і переконані, що справа тільки в опонентові, який цього не бажає.

2. Пошук соломинки в очах іншого. Вчитель, конфлікуючий зі учнем, як правило, в деталях розповідає: той грубо розмовляв, підступно насміхався, тощо. Він помічає окремі дрібниці в поведінці учня. І на логічне запитання: “А як поводити себе Ви?”, досить часто обурено відповідає: “А при чому тут я, ми ж обговорюємо не мою поведінку?”

Як же “причому”? Адже своєю поведінкою педагог може заспокоїти учня, чи навпаки, провокувати його на ще більш зухвалі порушення дисципліни. В конфлікті надзвичайно важливо контролювати кожне своє слово, вчинок. Вміти спостерігати не тільки за опонентом, але, насамперед,, за собою.

3. Подвійна етика. Людині властиво прикрашати власну поведінку навіть перед самим собою. Власні дії ми завжди намагаємося сприймати як розумні, ввічливі по відношенню до суперника, а чужі, як неприпустимі, нечесні.

4. Все ясно. Нерідко обидві сторони спрощують ситуацію конфлікту. Мета та ж: переконання, що мої дії правильні, а ось опонент поводить себе нахабно і неадекватно ситуації. Схожі помилки, які досить характерні в конфліктній ситуації, ускладнюють процес примирення. Щоб уникнути їх, педагогу необхідно оволодіти мистецтвом, яке автор не директивного навчання К.Роджерс назвав “постояти в черевиках учня”, а відомий російський психолог В. Леві - “бути іншим”. Отже, “досвід старших товаришів” ми розглянули. То як же доцільно діяти в конфлікті?

Способи вирішення конфліктів. Практично всі люди, коли думають про конфлікти, міркують в термінах “перемога” або “поразка”. Цю орієнтацію можна простежити, якщо послухати, що говорять вчителі про стосунки зі учнями:

- Я не дозволю учням управляти собою!
- Я заставлю їх вчитися!
- Я можу, звичайно, програти, але частіше я виграю!
- Сучасні учні зовсім не поважають вчителів!

Ця орієнтація на “перемогу”, або “поразку” переважає в практиці педагогічного конфлікту. Багато хто з вчителів вважає, що вони можуть тільки суворими або лагідними, “твердими” або “м’якими”, дозволяти або забороняти. Взаємини зі учнями сприймаються, як безперервна війна,

змагання. Цілком зрозуміло, що і більшість учнів в цій ситуації вважає педагогів своїми недругами-диктаторами, яким потрібно чинити опір, або “ганчірками”, якими можна “витирати ноги”.

Коли в класі виникає конфлікт, вчителі досить часто поводяться так, щоб обов’язково виграти, або, принаймні, не програти. Але ж це припускає неминучу поразку учнів. Інші вчителі, не бажаючи кричати та бути суворими, дозволяють учням робити все, що їм заманеться. Результат той же. *В цілому, можна виділити три способи вирішення конфлікту в класі.*

- Перший спосіб передбачає, що конфлікт вирішується на користь вчителя, всі вигоди: його, учні нічого ж не отримують. Педагог - переможець, учень - у програті. Назвемо цей спосіб **“придушення”**.

- Другий спосіб передбачає, що конфлікт вирішується на користь учнів, всі вигоди - їх, вчитель нічого не отримує. Учень -переможець, вчитель - програв. Назвемо цей спосіб **“поступка”**.

- Третій спосіб передбачає, що в конфлікті виграють обидві сторони і ніхто не програє. При використанні цього способу вчитель і учень шукають можливостей вирішення конфлікту, приходять до згоди про найдоцільніші з них.

Проте в практиці навчально-виховного процесу значна частина вчителів навіть не уявляє, що вони користуються якимось особливим “способом” для вирішення конфлікту. Вони просто роблять, як вийде. Крім того, ними досить часто не усвідомлюється зв’язок між власною поведінкою конфлікту і наступною поведінкою учнів. Тому досить важливо чітко уявляти наслідки застосування цих способів.

Переваги і недоліки способу “придушення”:

- Цей спосіб викликає обурення і сильну ворожнечу “переможеного” до переможця. Нікому не подобається, коли ним командують і коли його запити не враховуються.

- Він потребує сильного примусу з боку переможця. І коли він зникає, переможений перестає підпорядковуватись.

- Він привчає того, що програв, перекладати відповідальність на переможця, обмежує ініціативу і особистісне зростання.

- Він розвиває підпорядкування через страх, нездатність і небажання кооперуватися та діяти разом з кимсь, особливо з вчителем.

- Він обмежує творчість, активність учнів. Інновації виникають в атмосфері страху та агресії нечасто.

- Не дає можливості розвиватися самоконтролю і самодисципліні учнів. Нікому не потрібен самоконтроль, якщо вас жорстко контролюють інші.

- Він часто викликає почуття вини та розкаяння у переможця.

- Він потребує застосування влади для того, щоб досягати підпорядкування.

Переваги та недоліки способу “поступка”:

1. Ви просто ігноруєте небажану поведінку учня, тим самим, “уникаєте” конфлікту.

2. Цей спосіб в усіх випадках призводить до обурення програвшого і

виникнення у нього навіть ненависті до переможця. Вчителі, які практикують цей спосіб, не поважають учнів.

3. Він провокує розвиток у переможця егоїзму, неповаги до оточуючих його людей. Учнями стає важко управляти, вони стають недисциплінованими, вважають, що все має бути, як їм хочеться. Дії класу стають непередбачуваними.

4. Він сприяє деякій творчості і спонтанності учнів, але ціною нервів вчителя.

5. Він не сприяє розвитку моральних норм і високої продуктивності у учнів. Дуже багато часу на заняттях витрачається марно.

6. Він також змушує переможців відчувати вину по відношенню до переможених.

7. Він також не сприяє розвитку у учнів поваги до вчителя - вони вважають його "ганчіркою".

Як бачимо з наведеного аналізу, перші два способи вирішення конфліктів досить неконструктивні і негативно впливають, як на атмосферу в класі, відносини між вчителями і учнями, так і на розвиток учнів.

Тому далі розглянемо третій, альтернативний спосіб вирішення конфліктів, який не пов'язаний з дилемою "перемога-поразка". Його назвемо "*співпраця*". При його використанні як правило виграють обидва учасники конфлікту.

Даний спосіб розвиває не змагання або протиборство, а кооперацію, співпрацю. Проаналізуємо переваги способу співпраці. Необхідно переконатися, що отриманий результат вартий додаткових зусиль і затрат часу, яких потребує цей спосіб порівняно з іншими.

Переваги способу співпраці:

1. Відсутність опору. В результаті того, що при використанні співпраці не буває переможців і програвших, опір, який супроводжує способи придушення та поступки, в даному випадку відсутній. Коли люди працюють разом над вирішенням проблеми, їх взаєморозуміння поглиблюється.

2. Велике бажання реалізувати прийняті рішення. Люди і учні не є тут винятком, значно більше подобається реалізувати власні рішення, ніж підпорядковуватись волі інших. Ніхто не бажає, щоб його контролювали, а застосування способів "придушення" та "поступки" передбачає це.

3. Піднесення якості прийнятих рішень. Педагоги, які практикують співпрацю, незабаром відкривають, що їх позиція "Я знаю краще" не більш, ніж черговий міф. Якість рішень, спільно прийнятих вчителем і учнем, значно вища, ніж прийнятих тільки одним із них тому, що учням не вистачає життєвого досвіду, а вчителям - бачення проблеми з середини.

4. Відсутність примушення. Чому? Бо рішення при використанні цього способу до вподоби і вчителю і учню.

5. Відсутність необхідності використання влади. Мабуть, це найбільша перевага. При такій ситуації знімаються захисні функції учнів і педагогів, покращується психологічний клімат, всі учасники займаються тим, заради чого вони зібрались - навчанням.

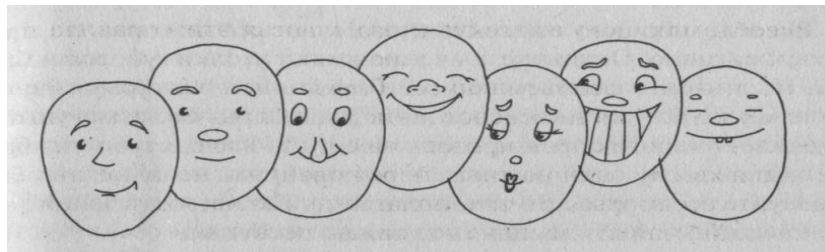
6. Учням подобаються вчителі, вчителям - учні. Це теж один із найбільш привабливих наслідків застосування способу співпраці.

Багато хто відчуває позитивні почуття один до одного і відразу, яка отруює життя багатьох, зникає.

Педагогічне спілкування завжди було і залишається творчістю, а вирішення конфліктів - одним з його найбільш складних і важливих елементів. Педагог повинен бути готовим до того, що знайдений ним вдалий варіант рішення, напевно, не спрацює наступного разу. Йому випала нагода знайти інший спосіб, і так до безмежності, постійна радість творчості та пошуків.

Особисте завдання вчителю:

1. Визначте ваші недоліки, які частіше всього призводять до конфлікту з учнями.
2. Випишіть ситуації в яких частіше за все виникає конфлікт.
3. Що на вашу думку є головною причиною конфліктів?
4. Визначте власну конфліктність за допомогою тесту «Якщо вам наступили на ногу» (див. додаток).



11. ЯК КЕРУВАТИ СВОЇМ НАСТРОЄМ?

Найважливіше в житті складається не в тому, щоб максимально використовувати свої успіхи. Кожний дурень здатний на це. Дійсно важливим є вміння витягати користь із невдач. Це вимагає розуму; у цьому й полягає різниця між розумною людиною й дурнем.

Вільям Боліто

Настрій поганий, весь світ не милий, нічого не хочеться робити і навіть говорити: переважає єдине бажання – щоб тобі дали спокій і не лізли з непотрібними розпитами і безглуздими повчаннями. Погано? Дуже! Тоді починаємо його змінювати на бадьорий.

Адже саме бадьорий життєрадісний настрій вчителя підвищує життєвий тонус, захищає від хвороб, допомагає долати критичні ситуації та досягати успіху. Як же його досягти? Як навчитися керувати своїм настроєм? Це дуже просто. І так почали ...

Спочатку скористайтесь загальними рекомендаціями.

Дійте, настрої зміняться, коли ви його почнете змінювати. Згадаєте прекрасну російську приказку: *«Горе горюй, а руками воюй»*. Займіться якою-небудь справою. Не жадайте від себе особливої енергійності, збільшуйте активність поступово. Зробіть собі що-небудь приємне. Можна прогулятися по парку, пограти в давно забутий волейбол, зустрітися з другом тощо. Уникайте бездіяльності. Пасивність призводить до зниження життєвого тонусу й депресії. Тому уникайте бездіяльності у робочі та вихідні дні.

Ми відмовляємося від активності по різних причинах. Ми придумуємо для себе й навколишніх відмовок про марність і неможливість що-небудь зробити: *«Як не намагайся й не викладайся, все це - даремно»*.

Ми можемо придумати для себе «об'єктивну» причину, і тоді ми говоримо про нашу безпорадність: *«Я намагаюся, але в мене нічого не виходить»*.

Є ще одна «лазівка» для того, щоб відмовитися від активної діяльності, - самопридушення, тобто припущення або впевненість у тім, що справа, що ми планували зробити, така складна й важка, що краще за неї не братися: *«Навіщо витрачати сили й час? Це так важко, що в мене нічого не вийде!»*

Звільніться від страху перед невдачами, помилками або неуспіхом! Саме неправильне міркування може бути приблизно таким: *«Якщо в мене не вийшло цього разу, у мене вже ніколи нічого не вийде»*.

Для того щоб ваша помилка послужила основою для збереження активності й нагромадження корисного особистого досвіду, потрібно задати собі кілька питань і відповісти на них.

Що відбулося? Чому в мене не вийшло?

Причини неуспіху пов'язані з моєю активністю або не залежать від мене?

Що необхідно виправити, щоб наступного разу вийшло добре?

Не вимагайте від себе бездоганного поведіння і виконання кожної справи. З повною самовіддачею виконуйте тільки головне. Якщо все інше робити просто сумлінно, багато шансів, що результат буде досить гарним, можливо тому, що ви будете почувати себе краще.

Вчіться відволікатися від своїх турбот. Безперервне обмірковування майбутніх справ і труднощів не зменшує турботи, а навпаки - збільшує. Сильно впливає на настрій музика, слухайте її, коли дозволяють обставини. Ще корисніше спів — у дружньому колі, поодиноці, за роботою, у дорозі, скрізь, де це не перешкодить іншим. У співі, у виборі пісні можна виразити ті почуття, яким тісно в душі. Давши їм волю, ви послабите напругу, заспокоїтеся. Крім того, спів позитивно впливає на організм — очищає і розвиває легені, зміцнює серцевий м'яз.

Не забороняйте собі переживати. Заборонивши собі думати про щось тривожне або докучливе, ви не доможетеся поліпшення настрою. Краще докучливу думку (скабку в душі, камінь на серці...) перетворювати, заміщати, витісняти, використовуючи образи, символи або реальні предмети. Пофантазуйте, уявіть, що ви знаходитеся в дуже приємному для вас місці (на квітковій галявині, на березі озера, на пляжі, у каміна...). Відчуйте, як розтікається по тілу розслаблення. Зробіть подих вільним і ритмічним.

Посміхайтесь! Широку, щасливу посмішку до обличчя не приклеїти. Спробуйте посміхнутися, потім намагайтеся затримати посмішку. Потім спробуйте зробити її ширше. Звичайно, краще здійснювати ці досліди наодинці із собою, не думаючи про естетичну сторону занять. Отже, крок за кроком, крок за кроком Згадайте що-небудь смішне. Намагайтеся розвеселити уявлюваного співрозмовника. Враховуйте, що бажання розвеселити в даному випадку має більше значення, ніж талант гумориста.

Навіть при «вичавленій із себе» посмішці, навмисно напружуючи м'язи обличчя, ви відчуєте себе бадьоріше.

Не зосереджуйтеся на невдачах:

Відрізняйте невдачу від катастрофи, безладдя від лиха, дрібний промах від катастрофи всіх життєвих планів і надій.

- Перелікуйте все, чому вас навчила ця невдача, всі уроки, за які її можна подякувати. Згадайте досягнення, до яких вас призвели висновки, зроблені після невдач, які відбулися. Міркуючи про невдачу, відрізняйте те, що в принципі залежало від ваших дій, від вас, і те, що від вас не залежало. Одне можна змінити, інше варто лише враховувати.

- Виокремлюйте те, що ви могли передбачити і запобігти, від того, що від ваших зусиль не залежало. За прорахунки себе можна критикувати, за інше — несправедливо. Щоб виникло почуття завершеності, запишіть або проговоріть свої висновки. Цим ви поставите крапку в переживанні свого неуспіху. Погано, коли емоції не вдається пережити до кінця, коли ми довільно обриваємо їхній плін. Погано також і зациклення на них, зайве довге «жування».

- Пам'ятайте, що невдача сама по собі не може принизити людину. Якщо ви гідно зустріли невдачу — ви перемогли. Ще жодній людині не вдалося прожити життя без невдач. Згадаєте, що «за *одного битого двох небитих дають*». Удача відбулася або невдача — знає той, кому повезло або не повезло. Тільки майбутнє засвідчить — чого більше принесла невдача: гарного або поганого.

Переключайте увагу на інший об'єкт, на іншу людину. Завжди є люди, яким потрібна ваша допомога. Це універсальний прийом і правило для збереження рівноваги в самих різних важких ситуаціях.

Підтримуйте в собі самоповагу й позитивну самооцінку. Спочатку необхідно спробувати зрозуміти, чому ми так тримаємося за відчуття своєї слабості й безпорадності. Можливо, нам зручно й психологічно «вигідно» мати знижену самооцінку й бути невпевненою у собі людиною?

Справа в тому, що негативна оцінка самих себе дає нам негласне право не ставити перед собою серйозних цілей у житті, не боротися за щось важливе для

Занижена самооцінка - це «втеча» від ризикованості нових справ і занять, усвідомлене або неусвідомлене самовиправдання перед тим, що не вийшло або не склалося й, як ми вважаємо, не вийде ніколи.

Однак потрібно пам'ятати, що занижена самооцінка призводить до менш удалого вибору життя, ніж ми могли б вибрати!

Важливо зрозуміти й до кінця відчутти механізми заниженої самооцінки й непевності. Подумайте зараз, які механізми лежать в основі вашої власної непевності в собі? Це може бути страх перед помилкою або невдачею, бажання жити спокійно, без ризику й завжди «правильно». Цілком можливо, що, міркуючи над цими питаннями, для себе ви знайдете й інші пояснення своєї власної непевності.

І тоді, коли ви зрозумієте, чому вам вигідно триматися за знижену самооцінку, вам потрібно зробити другу дію: перейти до зміни своїх думок і почуттів.

Змінійте свої думки. Коли з'являється почуття емоційного дискомфорту, поганий настрій і виникає внутрішня тривожність, необхідно задуматися про зміну власних почуттів, для того щоб підвищити самооцінку. Протягом дня будьте уважні до себе, зауважуйте найменші перегони настрою убік зниження й вчасно їх коректуйте.

Якщо ви помітили виникнення тривоги, зробіть для себе щось приємне: випийте міцного солодкого чаю, поговоріть з колегою, прогуляйтеся, купіть собі те, про що ви мріяли тощо. Саме головне, «викиньте з голови таргана - негативну думку», що є причиною вашого поганого настрою. Замініть її на іншу, але більше оптимістичну.

Якщо в цей момент ви виявилися в школі, огляньте навколо й подумайте, які приємні дії ви можете зробити в робочій обстановці? Щоб у вас були для цього умови, повісьте гарний пейзаж, на який ви б могли дивитися щораз, коли відчуєте зниження настрою, поставте на робочий стіл фотографію, що зображує радісну ситуацію з вашого життя (купання в річці, фрагмент приємної поїздки, зустріч із друзями, рідними тощо).

Змінійте свої вчинки. Коли нас мучить непевність, ми відмовляємося від активних учинків. Наприклад, ми вважаємо, що мало заробляємо, але навряд чи коли-небудь наберемося сміливості піти до директора, щоб зажадати підвищення зарплати. Ми не будемо також шукати нову роботу, звертатися за послугами в кадрові агентства, тому що будемо уникати стресу.

Ми можемо також страждати тому, що нам подобається хтось із колег, але ми ніколи не підійдемо до нього, щоб познайомитися.

Для того щоб підвищити свою самооцінку, нам обов'язково потрібно робити сміливі вчинки, наприклад піти до керівництва й аргументовано зажадати підвищення зарплати, почати пошук нової роботи, знайомитися з новими симпатичними нам людьми.

Можуть бути й інші форми активності з нашої сторони. Важливо при цьому виявляти сміливість і не боятися невдач! Згадаєте відоме висловлювання: «Хто не ризикує, той не п'є шампанського!» Але якщо ви все-таки виявили активність у важливій для себе ситуації й у вас не вийшло, кращою формулою для самозаспокоєння в цьому випадку може бути: «Я зробив усе, що міг, адже не все залежить тільки від мене!» У цій формулі заспокоює те, що надалі, згадуючи цю ситуацію, ви будете знати, що зробили все, що від вас залежало.

Ну а якщо досягнутий гарний результат, тоді потрібно святкувати успіх! І пам'ятати при цьому, що цей успіх став можливим тільки завдяки тому, що пасивну позицію ви перемінили на активну. Замість того щоб просто мріяти й не діяти, ви спробували змінити своє життя.

Не слід боятися успіху! Ми боїмося не тільки помилок і невдач. Як не дивно, нерідко ми боїмося саме успіху й удачі! «Якщо в мене пішла смуга везіння, - говоримо ми собі, - те незабаром вона закінчиться, і почнеться смуга невдач». Ми можемо міркувати й так: «Я багато працював і зміг домогтися успіху. І зараз мені ще більше потрібно працювати, щоб закріпити цей успіх і не знижуватися. І цілком можливо, що тепер я не витримаю такого інтенсивного темпу життя».

Страх перед успіхом пов'язаний, насамперед, зі страхом згодом не удержати високу планку й випробувати невдачу. Тому до вдачі й невдачі краще ставитися спокійно: «Вдача - це добре, але й невдачу теж можна пережити!»

Не дозволяйте собі займатися самобичуванням! Варто пам'ятати: почуття провини - одне із самих руйнівних. Звичайно, тут не йдеться про те, що завжди й скрізь потрібно «звалювати» свою провину на інших. Йдеться лише про те, що часто ми зайво «копаємося» у своїй душі й мучимо себе тим, що, «якби зробили те-те й те-те, все було б інакше».

Самобичування практично завжди - даремно. Те, що зроблено, - уже зроблено, і все - у минулому, що змінити неможливо, і тому краще, що ми можемо зробити у випадку помилки, це проаналізувати життєвий досвід і з оптимізмом звернути свою увагу до майбутнього.

Не варто квапитися з роздумом про своє життя словами «все погано». Згадайте слова Л. М. Толстого: «Коли що-небудь засмучує і мучить тебе, подумай:

як багато гіршого могло з тобою відбутися і трапляється з іншими людьми;

згадай, як раніше відбувалися такі події й обставини, про які ти тепер згадуєш спокійно і зовсім байдуже;

головне подумай про те, що - те, що засмучує і мучить тебе, є тільки іспит, на якому ти можеш перевірити свою віру і зміцнити її».

Якщо ви стикнулися з певною критичною ситуацією, що придавила вашу голову до землі, зробила подих важким і думки чорними, то

насамперед варто розпрямити плечі, підняти нагору підборіддя й запитати себе:

«Що я можу сказати гарного з приводу цієї ситуації?»

Повірте, що витягти користь можна із чого завгодно (адже навіть про померлу людину часом говорять: «Ну, ось і заспокоївся, бідолаха», маючи на увазі, що кощава баба з косою разом з життям несе всі проблеми й хвороби людини).

Однак, якщо ви живі (адже ви ж зараз читаете), то тим більше зможете витягти що-небудь корисне із самої безнадійної ситуації.

Перша порада, була позначена ще Антоном Павловичем Чеховим, і звучить так: **«Могло бути й гірше»**.

У цьому контексті дуже корисна мініатюра А.П.Чехова «Покушаючимся на самоубивство».

ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА! Жизнь - пренеприятная штука, но сделать ее прекрасной очень нетрудно. Для этого недостаточно выиграть 200 000, получить орден «Белого Орла», жениться на хорошенькой, прослыть благонамеренным - все эти блага тленны и поддаются привычке. Для того чтобы ощущать в себе счастье без перерыва, даже в минуты скорби и печали, нужно: **а) уметь довольствоваться настоящим и б) радоваться сознанию, что «могло бы быть и хуже»**.

А это нетрудно: Когда у тебя в кармане загораются стички, то радуйся и благодари небо, что у тебя в кармане не пороховой погреб Когда к тебе на дачу приезжают бедные родственники, то не бледней, а торжествуя, восклицай: «Хорошо, что это не городовые!» Когда в твой палец попадает заноза, радуйся: «Хорошо, что не в глаз!» Если твоя жена или свояченица играет гаммы, то не выходи из себя, а не находи себе места от радости, что ты слушаешь игру, а не вой шакалов или кошачий концерт. Радуйся, что ты не лошадь конножелезки, не «коховская» запятая, не трихина, не свинья, не осел, не медведь, которого водят цыгане, не клоп... Радуйся, что ты не хромо́й, не слепой, не глухой, не немой, не холерный... Радуйся, что в данную минуту ты не сидишь на скамье подсудимых, не видишь перед собой кредитора.

Если ты живешь в не столь отдаленных местах, то разве нельзя быть счастливым от мысли, что тебя не угораздило попасть в столь отдаленные? Если у тебя болит один зуб, радуйся, что у тебя болят не все зубы. Радуйся, что ты имеешь возможность не читать «Гражданина», не сидеть на ассенизационной бочке, не быть женатым на трех..

Когда ведут тебя в участок, то прыгай от восторга, что тебя ведут не в геенну огненную. Если тебя секут березой, то дрыгай ногами и восклицай: «Как я счастлив, что меня секут не крапиво́й!» Если жена тебе изменила, то радуйся, что она изменила тебе, а не отечеству. И так далее... **Последуй, человек, моему совету, и жизнь твоя будет состоять из сплошного ликования»**.

Тому ви з легкістю можете уявити декілька похмурих сценаріїв своєї ситуації й порадіти, що вони не здійснилися.

Можна також усвідомити, що **ваше життя не зводиться до цієї проблеми**. Для цього потрібно лише змінити масштаб погляду, піднятися над цією проблемою, подивитися на неї з боку. Ви можете подумки перенестися в майбутнє, коли проблема вже розв'яжеться, і подивитися на неї через п'ять років, коли ці труднощі перетворяться в неясні й злегка неприємні переживання. Ви

можете також подивитися на свою проблему виходячи з масштабів всієї країни або всього світу. Більше того, хто заважає вам на п'ять мінут перевтілитися в марсіанина й подивитися на ситуацію з відстані в 50 мільйонів кілометрів...

Ще один варіант позитивного мислення: погодьтеся, що *ваша проблема аж ніяк не унікальна* й тисячі, а може бути, *мільйони людей на Землі вже зіштовхувалися з подібними ситуаціями, причому багато хто з них успішно впорався*. Якщо ви знайдете конкретні приклади - чудово, якщо ні, теж нормально, просто повірте, що це так, тому що людина – вона і в Африці людина, з усіма своїми страстями, хворобами й амбіціями. Подумайте про те, що ви аж ніяк не гірша людина на планеті й якщо інші люди знаходили прийнятний вихід з подібної ситуації, то й ви знайдете.

Четвертий підхід: *похваліть себе, що ви ще не здалися, що ви боретеся з обставинами*, що, поки ви не впали духом і шукаєте варіанти рішення проблеми, у вас завжди залишаються шанси на перемогу. Давньоримський філософ Сенека ще дві тисячі років тому писав, що навіть у самій безвихідній ситуації в людини залишається шанс на щасливий кінець і, поки людина живе, бореться й сподівається, вона може розраховувати на прихильність фортуни. Він писав: «Як часто неждане трапляється! Як часто очікуване не збувається! ...Адже нерідко втручається щось таке, через що лихо, що насувається, як воно не було б близько, або затримується в шляху, або розсіється, або впаде на голову іншому.

П'ятий підхід - погляд на життя як на чергування білих і чорних смуг, при цьому є сенс пошукати білі смуги у вашім житті (люди схильні забувати про них, і треба дати собі можливість згадати про їхнє існування й пережити ще раз радісні моменти свого життя).

Шостий прийом полягає в тому, щоб *домогтися дисоціаційного* (відстороненого) **погляду** на проблему. Для цього можна використовувати малюнок, схему або різні предмети: гудзик, скріпку тощо, за допомогою яких можна відобразити положення речей - ось це ви, а ось це ваша проблема. Такий підхід знижує рівень негативних емоцій і дозволяє більш ефективно шукати виходи з тупика.

Сьомий підхід складається в *ревізії системи ваших глибинних цінностей* з метою виявити ваші найбільш значимі позиції, за які дійсно варто боротися. У результаті може виявитися, що можлива втрата зовсім не є такою й ви запросто можете існувати в нових умовах. Адже нерідкі випадки, коли, втративши роботу й круто змінивши умови свого існування, людина виявляє своє справжнє покликання, переглядає сенс життя або знаходить щиросердечний спокій.

Восьмий прийом полягає в тім, щоб *звернути увагу на інших людей, у першу чергу на тих, кому ви потрібні, хто любить вас або залежить від вас*. Ви напевно потрібні цим людям, ваша допомога тримає їх на плаву, тому перемкнувши увагу на їхні лиха й турботи, і біль від власних втрат стане менше.

Дев'ятий спосіб - вселяння надії директивним шляхом «Усе буде добре!», «У мене все вийде!», «Я молодець!», «Я впораюся!». Цей метод розробив француз Еміль Кує, який виявив, що багаторазове й завзяте повторення формул самонавіяння дозволяє «пробити» блокування підсвідомості й повірити в нову реальність. Особливо ефективно подібні формули діють у періоди

«просоночного» стану свідомості - перед засипанням або відразу після пробудження, коли наш мозок особливо пластичний.

Десятий спосіб нам пропонує сам Дейл Карнегі: **«Коли тобі дістається лимон, зроби з нього лимонад»**. Однак обиватель часто поводить навпаки. Якщо він виявляє, що доля вручила йому лимон, він здається й говорить: *«Я потерпів фіаско. Це доля. У мене немає ніяких шансів»*. Потім він продовжує ремствувати на життя й впивається жалістю до себе. Але коли лимон дістається розумній людині, вона говорить: *«Який урок я можу витягти із цієї неприємності? Як я можу поліпшити своє положення? Як не перетворити цей лимон у лимонад?»*

Знаменитий психолог Альфред Адлер, що присвятив все своє життя вивченню людини і її схованому потенціалу заявляє, що **одним із самих дивних якостей людини, є «її здатність перетворювати мінуси в плюси»**. Письменник Вільям Боліто, автор книги «Дванадцять проти богів», виразив це, приблизно, у такий спосіб: *«Найважливіше в житті складається не в тім, щоб максимально використовувати свої успіхи. Кожний дурень здатний на це. Дійсно важливим є вміння витягати користь із втрат. Це вимагає розуму; у цьому й полягає різниця між розумною людиною й дурнем»*.

Боліто вимовив ці слова після того, як втратив ногу в залізничній катастрофі.

Одинадцятий спосіб полягає в тому, щоб **довести ситуацію до крайніх значень**, до абсурду й показати, що навіть у цьому випадку це ще не кінець світу. Справа в тому, що ситуація невизначеності й очікування неприємностей тримають нервову систему людини в тривалій напрузі, що порушує нормальну роботу мозку. Як говориться, *«краще жахливий кінець, ніж жах без кінця»*. Доведення всіх наших побоювань до своєї крайньої крапки усуває цю невизначеність і повертає свідомості здатність спокійно аналізувати ситуацію й знаходити оптимальні варіанти дії.

Можна ще **прийняти ситуацію із християнською смиренністю** («Живи з миром, сприймай все так, як воно є. Господь дає тобі можливість страждати й радуватися, приймаючи цей мир та кім, який він є...»).

І, нарешті, останній підхід - прийняття цієї проблеми як знака, посланого нам із метою самовдосконалення.

Ще одне важливе доповнення до методики роботи із критичними ситуаціями (проблемами) - це оцінка можливої вторинної вигоди від їх наявності. Так, нерідко тривала хвороба людини обумовлена зовсім не тим, що її організм не може впоратися з недугою, а тим, що тільки під час своєї хвороби вона починає відчувати увагу, турботу й любов близьких їй людей. Слід зазначити, що вторинна вигода виявляється тільки на рівні підсвідомості, а сама людина буде щиро вважати, що вона всіма силами прагне поправитися, але в неї не виходить. Насправді ж ми можемо мати справу з так званим психосоматичним захворюванням, коли підсвідомість людини саме підтримує хворобливі симптоми.

Тому перш ніж намагатися розв'язати якусь проблему (особливо якщо вона має внутрішній характер - лень, нерішучість тощо), є сенс розібратися в походженні проблеми, виявити її коріння. Для цього ми можете скласти наступну таблицю:

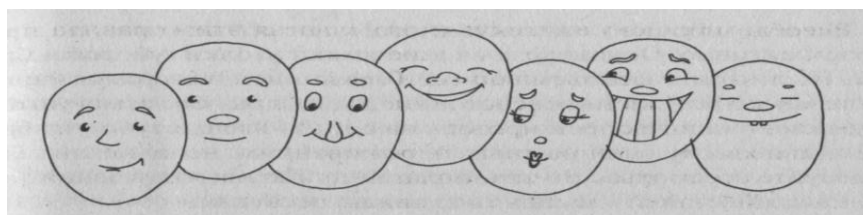
Яку користь я можу одержати вiл пiєї проблеми (Що буде, якщо я не дозволю її?)	Яку користь я можу одержати вiл пiшення пiєї проблеми (Що буде, якщо я дозволю її?)
1. 2. 3.	1. 2. 3.

Вiдповiдати треба гранично щиро, краще в станi певного розслаблення, так, щоб налагодити максимально довірчий контакт зi своєю пiдсвiдомiстю. I при цьому у **всiм шукати позитивну сторону**. Адже цим людство користується тисячорiччя. Дiйсно, у кожного народу є свiй древнiй досвiд позитивного мислення, знаходження елементiв користi в самiй несприятливiй ситуацiї. Так, росiйське прислiв'я говорить: «Немає худа без добра», i її вигадливо вiдгукується англiйська приказка: «Кожна чорна хмара має свою сiбну пiдкладку», далеким аналогом якої служить сомалiйське прислiв'я: «Вiйна - зло, але тiльки на нiй чоловiк може довiдатися, чого вiн вартий». Якщо ви будете дотримуватися наведених вище порад, то сама по собi ваша спроба переробити наш мiнус у плус змушує вас дивитися вперед, а не оглядатися назад, витiсняє вашi негативнi думки позитивними; це визволить вашу творчу енергiю, i ви виявитеся настiльки зайнятими, що у вас не буде нi часу, нi схильностi горювати про те, що пройшло й нiколи не повернеться.

Застосовуючи цi правила регулярно ви просто забудете що таке поганий настрiй, i станете щасливою людиною, яка адекватно дiє в критичних ситуацiях та створює доброзичливи вiдносини зi своїми учнями i позбавляє себе i їх вiд зайвих переживань.

Особисте завдання вчителю:

1. Проаналiзуйте критичнi ситуацiї, якi негативно впливають на ваш настрiй.
2. Визначте головнi причини, якi призводять до гнiву, образи, провини, тривоги тощо.
3. Якi прийоми з запропонованих вище ви користуєтесь для заспокоєння? Пояснiть чому.
4. Перевiрте свiй внутрiшнiй стан за допомогою тесту «Чи живете ви в згодi з собою?» (див. додаток).



12. ЯКИМ ПОВИНЕН БУТИ ВЧИТЕЛЬ, ЩОБ ЗМЕНШИТИ КРИТИЧНІ СИТУАЦІЇ

Наш душевний спокій і радість буття залежать не від того, де ми знаходимося, що маємо, яке положення займаємо в суспільстві, а тільки від нашого умонастрою.

У. Джеймс

При будь-якій взаємодії люди впливають одне на одного – свідомо та несвідомо, вербально (з допомогою слів) та невербально (з допомогою міміки, поглядів, жестів тощо).

Педагогічний процес є частковим викладом такої взаємодії. Педагог впливає на своїх учнів не тільки своїм викладанням, а також – своєю особистістю, духовністю, емоційністю, отримуючи від них відповідний відгук, який зв'язаний з їх індивідуальними особливостями та емоційним станом в кожний конкретний момент.

Така ситуація багато в чому схожа з тим, що називається психотерапевтичною взаємодією в широкому смислі слова.

В цілому, психотерапія визначається, як лікування душі психологічними засобами. Метою її є зміна особистості, звільнення її від негативного досвіду, який формує захисні реакції, тривогу, страх, невпевненість в своїх силах можливостях. З методичної точки зору гуманістично-орієнтована психотерапія є вербальний і невербальний вплив на особистість, з метою допомоги їй в усвідомленні власних думок, почуттів, бажань та способів поведінки. В результаті такого позитивного впливу людина вчиться розуміти та сприймати себе, турбуватися про себе, будувати свій внутрішній світ та відношення з оточенням на основі вільного вибору.

Найбільш повно, згідно з гуманістичною психологією, сучасним вимогам до виховання відповідає застосування психотерапії як методу, який максимально адаптований до особливостей людини і є досить ефективним і гуманним. Буквально розуміння слова «психотерапія» - турбота про душу. Зараз в це поняття вкладають різний зміст. Психотерапія - це і лікування хвороб психологічними засобами, і психологічна допомога в пристосуванні до реальності, і корекція неадаптованої поведінки, і консультації в проблемних життєвих ситуаціях. Часто поряд з поняттям «психотерапія» використовують терміни «психокорекція», «психотехніка», «психологічна консультація» тощо. Але в усіх цих формах психологічної практики зберігається її ядро - живий досвід роботи з психологічною реальністю /душею/ людини, допомога особистості в подоланні суб'єктивних труднощів, у досягненні внутрішньої гармонії, в реалізації творчого потенціалу.

Традиційно психотерапія не була розділом педагогічної психології і під нею розуміли засіб лікування або попередження виникнення різних психологічних захворювань.

Зараз у багатьох країнах світу методи психотерапевтичного впливу вийшли за межі медичної практики і їх застосовують до практично здорових людей в психокорекційних і психопрофілактичних цілях при вихованні особистості.

Застосування психотерапії ґрунтується на взаємодії психотерапевта /вихователя, вчителя/ і клієнта /вихованця, учня/. Вихованець розповідає вихователю про свої проблеми, а останній, розібравшись в них, своїми засобами допомагає вихованцю розв'язати ці проблеми.

Отже, психотерапевтичний вплив в широкому сенсі має загальнолюдську сферу розповсюдження. В зв'язку з цим логічно припустити, що ефективність педагогічного процесу, педагогічні взаємовідносини будуть тим більш ефективні, чим в більшій мірі будуть враховуватися закономірності та основні принципи психотерапевтичної взаємодії. Розглянемо деякі з них. Почнемо з особистісних передумов.

В даному випадку мається на увазі, що успішність навчання насамперед визначається готовністю та бажанням учнів вчитися. Добровільне прагнення оволодіти знаннями, активність та ініціатива самі по собі психотерапевтичні, так як розширюють сприйняття та засвоєння нової інформації. В цьому аспекті особистість вчителя відіграє важливу роль, тому що довіра та відношення до нього, як до партнера в процесі навчання створює у учнів почуття безпеки, стимулює прояв пізнавальних та творчих здібностей, а також сприяє безконфліктним взаємовідносинам.

Створення доброзичливих взаємовідносин між учасниками педагогічного процесу визначається позитивною настановою до особистості іншої людини, признання її цінності без упередження, зайвої критичності та схильності до оцінювання.

Безоціночне відношення вчителя знижує відчуття загрози, а тому підвищує впевненість учнів в своїх здібностях, робить їх більш відкритими новому досвіду, виключає скептичну оборонну позицію із-за страху зробити помилку. Доброзичливе, довірливе відношення завжди дає право вільно думати й відчувати, що сприяє більшій реалізації творчого потенціалу кожної людини.

Важливою особистісною передумовою в гуманістичній психотерапії, на думку відомого американського психолога К. Роджерса, є здібність бути самим собою в процесі міжособистої взаємодії, а також постійне прагнення до особистого росту та самоактуалізації. Тобто навчання інших вчителю потрібно починати з себе. Це припускає не тільки професійне, але й особисте удосконалення, розвиток гнучкості, спонтанності, мужності, готовності досліджувати, творити, внутрішньо змінюючи себе та беручи за це відповідальність.

Крім основних особистісних передумов в педагогічному процесі доцільно виокремити групу методично важливих психотерапевтичних параметрів, які визначають успішність взаємодії між людьми.

Видатний американський психотерапевт Дж. Буженталь відносить до них наступні параметри: “присутність”, “рівень комунікації”, “рівень впливу”, “локус уваги” та “рівень усвідомлення проблеми, яка вирішується”.

Не вдаючись в психотерапевтичні нюанси, розглянемо їх в контексті допоміжних засобів в організації гуманних педагогічних взаємовідносин між вчителем і учнем.

“Присутність”. Мається на увазі взаємне утягування вчителя та учнів в безпосередній процес навчання, який існує в кожному конкретний момент

часу. Вчитель повинен, по можливості, більш повно та чітко усвідомлювати мету, думки та дії, які він здійснює в кожен момент для вирішення педагогічної задачі. При цьому слід фіксувати реакцію класу, яка виражає ступінь “присутності”, зацікавленості та уваги учнів до того, що діється “тут і зараз”. Таким способом підтримується постійний контакт з учнями та з’являється можливість вільної та більш адекватної взаємодії з ними.

“Рівень комунікації”. Виділяються п’ять рівнів, починаючи з поверхового, формального, коли людина зовсім не розкривається в процесі спілкування до особистого, інтимного, в найбільшій мірі психотерапевтичного рівня.

В педагогічному процесі спілкування частіше всього знаходиться на середньому рівні, який дозволяє учасникам процесу знаходитися в певних “ділових стосунках”, який звичайно не сприяє найбільш ефективному засвоєнню необхідної інформації.

У випадках переходу на інші рівні вчителю важливо усвідомити і контролювати ці зміни, приймаючи рішення про доцільність нових способів роботи з аудиторією.

Слід пам’ятати, що зменшення формальності в відносинах певним чином обмежує можливості вчителя в пред’явленні необхідних вимог до учнів. Дотримання ж оптимального співвідношення між формальним і неформальним рівнем комунікації є проявом його творчої свободи вибору.

“Рівень впливу”. Можливі різні рівні впливу на учнів в процесі бесіди, семінару, лекції. Дж. Буженталь розглядає їх, як певні рівні “тиску”. При звичайному слуханні здійснюється самий слабкий “тиск”. Задаючи питання від широких (дають великий діапазон для відповідей) до більш вузьких (звужують тему та структурують розмову) посилює “тиск” на співбесідника, тобто веде, направляє бесіду в певне русло.

Коли здійснюється безпосереднє навчання: даються учням завдання, вказівки, поради – тиск (вплив) стає більш сильним, особливо, якщо відсутній виклад альтернативних підходів. Самий сильний тиск виникає, якщо учня закликають зробити щось конкретне, а також створюється суб’єктивний зворотній зв’язок, як догана, так і похвала.

Знання цих рівнів дозволяє вчителю усвідомлено впливати на учнів з урахуванням потреб навчання та поставленої мети й задачі.

“Локус уваги” (або “синхронізація бесіди”).

Увага, як один з психічних процесів має різні властивості, які допомагають людині орієнтуватися в оточуючому світі, концентруватися на важливих подіях, зосереджуватися, а якщо необхідно – переключатися на нові значимі події. З точки зору комунікації в процесі спілкування “локус уваги” співрозмовників може бути звернений чи на одного з них, чи на їх взаємовідносини, чи на відносини з іншими людьми або подіями, які не включені в контекст даної взаємодії.

Згідно психотерапевтичної практики спілкування відбувається більш ефективно, якщо локуси уваги обох сторін співпадають, тобто зосереджені на одному з чотирьох можливих напрямків. Така “синхронізація” уваги допомагає вчителю бути почутим та зрозумілим в процесі роботи з

аудиторією. Для перевірки збігу локусу уваги доцільно вчителю задати питання, щоб уточнити в якому напрямку концентрується увага учнів.

“Рівень усвідомлення проблеми, яка вирішується”. Ця психотерапевтична складова може мати велике значення в процесі викладання.

Якщо система смислів, які вкладає в свої слова вчитель, не вписується в систему відомих понять його учнів, то викладання нового матеріалу значно ускладнюється. Цей факт звичайно повинен враховуватися при організації навчання.

По аналогії з психотерапевтичним підходом до усвідомлення проблеми завдання вчителя – допомогти учням зрозуміти проблему, яка вивчається настільки глибоко, щоб вона міцно закріпилася в їх свідомості не як формальна та зовнішня, а як особисто значима, яка має внутрішній сенс і цінність.

В цілому, використання вчителем у навчально-виховному процесі психотерапевтичного підходу буде сприяти його гуманізації та демократизації, що безперечно буде сприяти створенню доброзичливих взаємовідносин між учнями та вчителями, а отже максимальному усунення критичних ситуацій, конфліктів.

Далі розглянемо технологію побудови таких взаємовідносин на прикладі психотерапії, яка центрована на людині /вихованцеві, учневі/. Чому саме на ній? Бо, як показують дослідження і практика її застосування, вона ефективна не тільки у вихованні, а також у навчанні, у сімейних взаємовідносинах, і взагалі за будь-якої ситуації, що пов'язана з необхідністю поліпшення людських взаємостосунків.

Психотерапія, центрована ні людині. Згідно з досвідом відомого американського психотерапевта та засновника гуманістичної психології Карла Роджерса /1902-1987/ зміни у людині, які відбуваються за допомогою інтелектуального або навчального діяння, досить неефективні. Найбільше, що вони можуть дати, - це певні тимчасові зміни, які швидко зникають, і індивід ще | більше впевнюється у своїй неповноцінності.

Невдачі інтелектуальних підходів змусили Роджерса зробити висновок: ефективні зміни в люд ні відбуваються через досвід взаємовідносин.

Так була започаткована психотерапія, центрована на людині, яка знайшла широке застосування і у сфері, де потрібні радикальні зміни в поведінці людини /клієнта, студента, учня/

Теоретичні ідеї Роджерса, його концепцію розвитку особистості та допоміжних відносин можна використовувати всюди, де спілкуються люди, групи людей, вони є інваріантні для всіх видів людських стосунків, *що й дозволило Роджерсу сформулювати загальний закон міжособистісних відносин.*

Головна гіпотеза, яку висунув Роджерс, якщо психотерапевту /далі вихователю, вчителю/ створити певний тип відносин /умови/ з клієнтом /далі – людиною, вихованцем, учнем/, то вихованець виявить в собі здібності використати ці відносини для свого розвитку, що призведе до змін та розвитку його особистості. Звичайно, цей процес змін людини

дуже цікавить кожного вчителя, який завжди виконує виховні функції та стикається з серйозними проблемами в цій діяльності.

Які ж відносини повинен будувати з людьми (учнями) вчитель (вихователь)?

Необхідні відносини з учнями (людьми). До них відносять: конгруентність, безумовні позитивні відносини, емпатичне розуміння.

Розглянемо їх детальніше.

Конгруентність (за Роджерсом означає справжність, відкритість). Розвиток в бажаному напрямку людини прискорюється, коли її вихователь поводить природно, не вдає з себе когось, а виказує себе таким, яким є насправді. Тобто його стосунки з вихованцем щирі, вихователь без «маски». Цей тип відносин Роджерс і називає конгруентним. При цьому почуття, що їх зазнає вихователь, він усвідомлює і адекватно доносить до вихованця. І чим краще це вдається вихователю, тим вищий ступінь його конгруентності.

Звернімося до прикладу. Кожен із нас різними способами відчуває ступінь цієї якості в людях. Наприклад, досить часто нас обурює та роздратовує нещира, награна поведінка диктора радіо або телебачення. Це приклад їхньої неконгруентності. Одночасно кожен із нас знайомий з людьми, яким можна довіряти, бо вони не намагаються сховатися за ввічливою, професійною маскою, ми відчуваємо, що вони завжди щирі у виявленні своїх почуттів та вчинках. Чим більше щирий та конгруентний вихователь у відношенні до вихованця, тим більше вірогідність того, що в особистості вихованця відбудуться зміни.

Безумовні позитивні відносини. Ці зміни ще більше прискорюються, коли вихованець відчуває тепле, позитивне відношення вихователя до свого внутрішнього світу. Для цього необхідно щире бажання вихователя, щоб вихованець був тим, ким він є в даний момент: страшний, розгублений, страждаючий, гордий, сердитий і т.п. Це означає, що вихователь цінує вихованця безумовно /це почуття не змінюється при зміні поведінки вихованця від доброї до поганої. Це означає, що позитивні почуття вихователя не обмежені ніякими умовами та оцінками. Для позначення цього почуття вводиться термін «безумовні позитивні відносини». Чим більше вихователь виявляє ці відносини, тим більше вірогідні успішні зміни вихованця на краще.

Емпатичне розуміння. Грецьке слово «емпатія» означає співпереживання, осягнення емоційного стану, відчужень, переживань іншої людини. Коли вихователь може відчувати, почувати як вихованець, розуміти його, як той сам себе, і це і усвідомлює вихованець.

Звичайно, кожен знає, що таке розуміння зустрічається рідко. Та й ми самі рідко його виявляємо. Звичайно, натомість пропонуємо інші «Я розумію, що в тебе не все гаразд», «Я розумію, що примушую тебе діяти таким чином» або «У мене такі неприємності були, але я поведився зовсім по-іншому». Це - ті типи розуміння, що їх звичайно отримуємо або пропонуємо іншим - це - оцінне розуміння ззовні. Але ж лише коли хтось розуміє, як відчувається або бачиться мені, лише без бажання аналізувати та засуджувати мене, тоді я можу «розцвітати» та «рости» в цьому кліматі.

Дослідження, зроблені Роджерсом, показують, що коли всі три умови виконуються і їх певною мірою сприймає вихованець, психотерапія починає діяти; вихованець болісно, але впевнено вчиться та росте як особистість; і він, і вихователь /психотерапевт/ вважають, що результат є позитивним. Саме такі відносини, а не знання техніки взаємодії є основною причиною змін, які відбуваються з вихованцем /клієнтом/.

Процес змін. Звичайно, у багатьох виникає запитання: «Але ж чому людина, яка шукає допомоги, змінюється на краще, коли певний час перебуває у створених вихователем відносинах?»

Це адекватна реакція вихованця на чутливе ставлення вихователя до нього. Бо при цьому вихованець стає здатним слухати сам себе, краще себе розуміти, чого він злиться чи наляканий, навіть усвідомлювати, коли він буває, скажімо, впевненим. Як тільки він стає більше відкритий тому, що відбувається всередині нього, він отримує можливість сприймати ті свої почуття, які завжди заперечував і придумував. Він стає здатним сприймати почуття, які здавались йому такими жахливими або ненормальними, ганебними, що він ніколи не був у змозі визнати їх у себе. В ході самопізнання він дедалі більше сприймає себе, розкриває глибоко заховані жахливі сторони своєї особистості і краще відчуває і розуміє: вихователь постійно та безумовно позитивно ставиться до нього, його почуттів. Повільно він рухається до того, щоб так ставитись і до себе, приймаючи себе таким, яким є, і стає дедалі більш готовим рухатися вперед у своєму розвитку. І нарешті, в міру того, як чимдалі тонкіше сприймає свій внутрішній світ, тим далі і сам просувається і до більшої конгруентності. Він визнає, що можна вийти із-за «фасаду», який завжди використовував, тобто відкинути захисну поведінку та більше бути самим собою. Коли відбуваються ці зміни, коли він починає більше себе розуміти й сприймати, ставати більш відкритим, він виявляє, що нарешті можна вільно рости та змінюватися в бажаному напрямку.

Результати взаємодії. Експериментальні дослідження, проведені Роджерсом, свідчать що під впливом створених вихователем умов вихованець змінюється та перебудовує уяву про себе як людину, що сприймає сама себе негідною поваги, змушеною жити за чужими нормами. Він просувається до розуміння себе як не гідної людини, здатної визначати свої норми та цінності на основі свого досвіду. У нього формується значне більш позитивне ставлення до себе. Дослідження показали, що на початку психотерапії вихованець ставиться до себе в основному негативно /співвідношення негативного до позитивного на початку) дорівнювало 4:1/. На кінцевому етапі це співвідношення становило 1:2. Вихованець значно менше вдавався до захисних механізмів, а тому - був більше відкритий до свого та чужого досвіду. Його сприйняття стало більш реалістичним та диференційованим. Поліпшилась психічна адаптація. Дуже зменшилась первісна різниця між тим, яким вихованець є і яким хоче бути. Також зменшилась напруга іншого виду - фізіологічна напруга, психічний дискомфорт. Вихованець почав сприймати інших людей більш реалістично, краще їх розуміти. За його словами, поведінка стала більш зрілою і що особливо важливо, близькі /знайомі/ йому люди також помітили це.

Таким чином, чим більше вихованець сприймає вихователя як справжню, ширшу людину, яка співчуває йому, розуміє його, ставиться до нього безумовно позитивно, тим більше він відходить від статичного, жорсткого, нечулого, безособового типу функціонування, тим більше він здатний рухатися в напрямку до плинної, мінливої, наповненої яскравими почуттями життєдіяльності. Наслідком цього руху є зміна особистості та її поведінки в бік фізичного здоров'я, зрілості, більш реалістичного ставлення до себе та інших людей.

Досвід вихователя в ході взаємодії з вихованцем. Для вихователя цей процес нова спроба встановити відносини з вихованцем Він відчуває: «Ось ця людина мій вихованець. Я трохи побоююсь його, побоююсь його внутрішньої глибини так, як і я сам своєї внутрішньої глибини Проте, коли він починає говорити, я відчуваю повагу до нього, мою спорідненість з ним. І відчуваю, як його жахає власний внутрішній світ як він намагається міцно триматися в ньому. Мені хотілося б відчути його почуття, я б хотів, щоб він знав, що я розумію їх. Бажано, щоб він знав, що я можу дивитися на цей його світ і майже не боятися.

Можливо, я зможу зробити його більш безпечним для нього. Я б бажав, щоб мої почуття у відносинах з ним були якомога ясніші та прозоріші, щоб він був певен у них, міг повертатися до них знову та знову. Я бажав би разом з ним вирушити в цю жахливу «подорож» в його внутрішній світ, в захоронені там жах, ненависть і любов, яких він ніколи не дозволяв собі зазнавати. Я розумію, що ця «подорож» непередбачена і для мене, і для нього, і я можу, навіть не знаючи про свій жах, сахнутися якихось почуттів, які він відкриває в собі. Тією мірою, якою піддамся цьому, моя здатність допомогти йому буде обмежена.

Я розумію, що часом його власний жах може примусити його сприймати мене як людину, яка не любить і нехтує його, втручається в його життя і не розуміє його. Я хочу цілком сприйняти його почуття. Проте, також сподіваюсь, що мої власні реальні почуття будуть виражені так ясно, що далі він не зможе не побачити їх. Більш за все я хочу, щоб він побачив у мені живу, реальну людину. Мені зовсім не потрібно турбуватися, чи мої почуття «педагогічні», чи ні. Те, що я собою являю, і те, що я відчуваю, досить добре, щоб бути основою «психотерапії», якщо я можу бути тим, хто я є і при цьому виражати свої почуття у відносинах з ним. Тоді, можливо, він може бути тим, хто він є, відкрито, без жаху.

Досвід виховання в процесі взаємодії з вихователем. Схематично зміни почуттів вихованця такі: «Я боюсь його /вихователя/. Мені потрібна допомога, але я не знаю, чи можна довіритись йому. Він може побачити в мені щось таке, чого я сам не знаю, наприклад, щось погане, жахливе. Здається, він не засуджує мене, але я цього не певен. Я не можу розповісти йому, що насправді мене турбує, але можу поділитися деякими минулими враженнями, які пов'язані з моєю бідною, нещасливою долею. Здається, він їх розуміє, можна трохи розкритися. Але зараз, коли я поділився з ним і розповів про мої нещастя, він почав зневажати мене. Я впевнений в цьому, але дивно, я не можу знайти будь-якого відкритого прояву цього. Може, те, що я розповів йому, не таке вже й погане? Можливо, мені і не потрібно соромитися цього в

собі. Більше я не відчуваю, що він мене зневажає. Це примушує мене почувати, що хочеться йти далі, вияснюючи все це в собі, можливо, краще виявляючи себе. Роблячи це, я виявляю, що він справді мене розуміє, стає наче моїм товаришем. Більше не знаю, хто я, але іноді на хвилину мені здається, що я справжня та реальна людина. Мене турбують протиріччя, які я бачу в собі, - я думаю одне, а відчуваю інше. Це мене бентежить. А іноді, коли намагаюся знайти самого себе, виникає хвилююче відчуття ризику, і мені здається, що я справжня людина, що б це не означало. Починаю думати, що дуже непогано, хоча й болісно часом, ділитися тим, що я відчуваю в даний момент.

І справді допомагає, коли прагнеш прислухатися до себе. Я більше так не лякаюсь того, що відбувається в мені. Це, здається, заслуговує довіри. Я використовую частину часу, щоб «копнути» глибше та й дізнатися, що я зараз відчуваю /займаюся рефлексією/. Довіряю йому дедалі більше, і це допомагає мені. Відчуваю себе досить уразливим, чутливим, але знаю, він не хоче завдати мені болю, навіть вірю, що йому подобаюсь. Навіть будь-якої миті можу сказати йому про свої почуття до нього. І наші відносини не руйнуються, як я колись побоювався. Вони поглиблюються. Ви думаєте, я міг би так відкрити свої почуття і перед іншими людьми? Можливо, це теж буде не так жахливо. Я відчуваю, нібито я, будучи сам собою, з великим ризиком пливу в потоці життя, іноді я відчуваюся переможцем, іноді мені боляче, але я поступово пізнаю, що цей досвід зовсім не смертельний. Я не знаю, хто, але я можу відчувати, як реагую на різні події. Розумію, що це добра основа моєї поведінки. Може, це і означає бути самим собою. Але, безумовно, я можу це робити лише тому, що відчуваюся безпечно у відносинах з вихователем».

Як бачимо, Роджерс досить «психологічно» та ретельно показав ті позитивні зміни, які відбуваються в почуттях та відносинах вихователя і вихованця. Звичайно, щоб такий процес пішов, вихователь має бути «психологічним камертоном».

Вимоги до вчителя (вихователя), який хоче використати метод недирективної психотерапії.

«Психологічним камертоном» бути нелегко, тим більше в умовах сучасної школи. Це так. Але ж зараз досить гостро стоїть питання, пов'язане з вихованням учнів, з поведінкою вчителя в критичних ситуаціях. І звичайно, для його розв'язання потрібно застосовувати ефективні методи, які, власне, гідні людини. До таких належить і метод, розроблений Роджерсом. Чи готовий вчитель його використовувати? Щоб позитивно відповісти на це питання, потрібно пройти своєрідне випробування за тестом, який запропонував Роджерс. **Він складається з питань, на які потрібно дати відповідь.**

1. Чи можу я сприйматися іншою людиною (учнем), як гідна довіри, надійна, послідовна людина в найглибшому розумінні цього слова?

2. Чи можу я досить виразно передати, хто я є в даний момент, щоб це виглядало недвозначно?

3. Чи можу я дозволити собі відчувати позитивні почуття до іншої людини (учня) - почуття симпатії, прихильності, любові, інтересу, поваги?

4. Чи є я досить сильна людина, щоб дозволити собі відрізнятись від інших? Чи здатен я поважати свої власні почуття і, якщо потрібно, виражати їх? Чи досить є твердості в моєму внутрішньому «Я», щоб зрозуміти, що я не сповнений його гнівом, не зневолений його любов'ю, але існую незалежно від іншої людини зі своїми власними почуттями та правами? Коли я вільно відчуваю цю силу - бути окремою, не схожою на інших людиною, тоді я виявляю, що можу значно глибше розуміти та сприймати іншу людину (учня), бо я не боюся загубити себе.

5. Чи я почуваюся безпечно, щоб допустити його /вихованця, учня/ окремість, несхожість на мене? Чи можу допустити, щоб він був тим, хто він є, - чесним або брехливим, інфантильним або діяльним? Чи можу я дати йому цю свободу? А може, я бажаю, щоб він дотримувався моєї поради, залежав від мене або навіть копіював мене?

6. Чи в змозі я допустити себе цілком в світ почуттів і особистих уявлень вихованця та бачити їх такими, як він їх бачить? Чи в змозі я так глибоко увійти в його особисте життя, щоб загубити бажання його оцінювати або судити про нього? Чи можу я так тонко відчувати його, щоб вільно рухатися в його просторі, не нехтуючи тими цінностями, які йому дорогі? В змозі я так вірно сприймати його, щоб зрозуміти не тільки очевидний для нього сенс його існування, але й ті уявлення, які він ще тільки припускає, бачить нечітко? Чи може це уявлення бути безмежним?

7. Чи можу я прийняти всі ті якості людини (учня), які вона виявляє? Чи можу я прийняти вихованця таким, який він є? Чи можу я прийняти це ставлення? Чи можу я прийняти його безумовно?

8. Чи можу я діяти з достатньою чуйністю у відносинах з вихованцем, щоб моя поведінка не була сприйнята як погроза?

9. Чи можу я звільнити вихованця від загрози зовнішньої оцінки?

10. Чи можу я сприймати іншого індивіда як людину, яка знаходиться в процесі становлення, чи моє та його минуле обмежують моє сприйняття?

Якщо ви відповіли майже на всі запитання позитивно, то ви здатні використовувати у виховній роботі цей досить ефективний метод.

А якщо ні? Тоді вам потрібно ще трохи попрацювати над собою, і ви теж ... зможете, було б бажання.

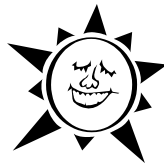
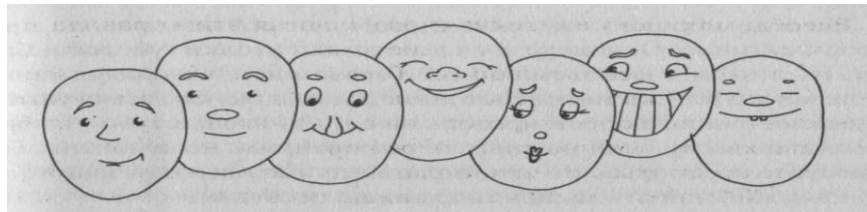
Таким чином, психотерапія, центрована на людині, є ефективним методом виховання. Головне в ній не навчання якихось правил поведінки або всім відоме «читання моралі», а створення вчителем (вихователем) певних умов /відносин/, за яких виникають зміни у вихованця.

Ще раз виділимо ці умови: щирість та прозорість справжніх почуттів, тепле прийняття і висока оцінка вихованця як окремого індивіда, здатність бачити його внутрішній світ і його самого таким, як він сам його бачить. В цих умовах вихованець (учень) відчуватиме та розумітиме свої якості, які раніше були ним притлумлені, виявляє, що стає більш цілісною особистістю, здатної корисно жити, стати людиною, більше схожою до тієї, якою він хоче бути, стає більше впевненим в собі, стає людиною з більш вираженою індивідуальністю, здатною виразити себе, краще розуміє та сприймає інших людей і надалі буде здатний успішно справлятися з життєвими проблемами.

Запровадження цього сучасного та ефективного методу виховання в практику школи потребує істотного підвищення психолого-педагогічної культури та гуманності вчителів – вони повинні бути психотерапевтами. І це не просте завдання. Але тільки тоді можна буде досягти докорінних змін у взаємовідносинах учнів і вчителів, а сам виховний процес зробити по-справжньому гуманним, безконфліктним, позбавленим виникненню різноманітних критичних ситуацій.

Особисте завдання вчителю

1. Дайте письмові відповіді на тест К. Роджерса, який приведений вище.
2. Проаналізуйте їх.
3. Якщо на деякі запитання тесту ви відповіли негативно, то складіть план стосовно подолання ваших недоліків.
4. Перевірте свою внутрішню гармонію за допомогою тесту «Чи живете ви в згоді з собою?» (див. додаток).



13. ПРАКТИКУМ ПО РЕШЕНИЮ КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ

Говорят, что лучшее правило политики – не слишком управлять. Это правило столь верно и в воспитании.

Жан Поль

Как возникают острые и критические педагогические ситуации? Каковы способы их конструктивного решения? Как предотвратить конфликт между учителями и учащимися? В этом призван помочь этот практикум.

Острые и конфликтные педагогические ситуации возникают как у начинающих учителей, так и у достаточно опытных. Они отражают глубинные психологические процессы во взаимоотношениях учителей и учащихся, педагогического и ученического коллективов.

Эти ситуации имеют сигнальный характер. Исход конфликта очень часто зависит от того, насколько быстро учитель отреагировал на первые сигналы учащихся. Слишком дорого порой платит учитель (да и ученик) за неблагоприятный исход конфликтной ситуации.

Корректное решение критических ситуаций - необходимый элемент профессиональной педагогической подготовки учителя. Для реализации установки на решение их «мирным путем» предлагается несколько педагогических правил.

Правило 1. Не пытайтесь за каждым отрицательным поступком школьника видеть только отрицательные мотивы.

Здесь важна "педагогическая зоркость" - внимательное отношение к каждому острому моменту во взаимодействии со школьниками и коллегами и вдумчивый анализ случившегося. Видеть только плохое - усугублять конфликтность ситуации.

Учительница удаляет из класса ученицу за то, что та улыбается на ее уроках. Вслед выходящей за дверь девушке доносится: "Я над тобой не так посмеюсь!" Девушка хромает, поэтому воспринимает заявление учительницы как насмешку над своим уродством. При разбирательстве выяснилось, что учительница воспринимала улыбку школьницы как издевательство над своей глухотой, о чем ученица даже и не подозревала. Ученица же своей улыбкой надеялась сгладить свой недуг.

Правило 2. Тщательно готовьтесь к уроку, не допускайте ни малейшей некомпетентности в преподавании своего предмета.

Учитель вместе с учеником решают у доски задачу и приходят к неправильному ответу. Пока педагог искал ошибку, класс вел себя очень шумно. Учитель, повернувшись к классу, попросил: "Ребята, тише, не сбивайте!" Один из шустрых учеников добавил: "Бестолкового с толку!" Учитель выбегает из класса.

Правило 3. Школьники склонны охотнее выполнять распоряжения учителей при опосредованном способе воздействия.

Есть два способа воздействия на человека - прямой и косвенный, опосредованный. Первый способ - традиционный, игнорирующий особенности личности - основан на волевом давлении на психику ученика и поэтому наименее эффективный, хотя внешне прямой способ кажется единственно правильным и даже естественным, логически обоснованным для

решения вопроса: потребовать то, что нужно сделать, приказать, наказать виновного. Однако для ученика прямое воздействие, вдобавок с угрозами и раздражением, является психологически неприемлемым и вызывает ответное противодействие негативного характера.

Более эффективный способ - второй. Это метод косвенного воздействия. Смысл в том, что через возбуждение интересов, потребностей, мотивов поведения человека от него можно добиться большего. Именно через побуждение, через стимулы можно поставить человека в такие условия, когда он сам будет действовать в интересах коллектива и общего дела, а одновременно и в целях собственного самоутверждения.

Ученик теряет интерес к учению. В дневнике - одни неудовлетворительные оценки. Кругом все плохо: учителя стыдят, дома заврался.

Учитель, беря дневник в руки, не спешит устраивать разнос. Листая дневник, он в раздумье спрашивает: "Что же мы будем делать? Нам с тобой надо постараться поправить положение дел. Ты плохо учишься, я, видимо, плохо учу. Давай докажем всем, что мы можем исправиться". Результат непременно будет положительным. Даже если ученику не удастся исправить все оценки, то все равно учитель достиг цели - он завоевал доверие ребенка.

Правило 4. Школьника можно изменить к лучшему с помощью специальных приемов оценки его личности.

Важное средство формирования личности школьника - педагогически грамотная оценка его как личности. Мудрая, научно инструментальная оценка человека является для него сигналом о социальном продвижении, о благополучном самоутверждении в социально верном направлении. Психологи предлагают следующие правила оценки личности:

- положительная оценка эффективна в сочетании с высокой требовательностью;
- неприемлемы глобальная положительная и глобальная отрицательная оценки;
- глобальная положительная оценка вызывает чувство непогрешимости, снижает самокритичность, требовательность к себе, закрывает пути для дальнейшего совершенствования;
- глобальная отрицательная оценка подрывает у школьника веру в себя, вызывает отвращение к школе и к учению.

Наиболее целесообразны:

- парциальная положительная оценка, когда в итоге личность гордится своими достижениями в одном конкретном деле и вместе с тем осознает, что успех не дает основания для самоуспокоения во всех других отношениях;
- парциальная отрицательная оценка, при которой ученик понимает, что в данном конкретном случае он совершил ошибку, которую можно исправить, так как для этого он имеет достаточно сил и возможностей.

Правило 5. Совместная деятельность сближает людей и повышает их авторитет.

Социальные психологи рекомендуют по возможности чаще использовать совместную деятельность как наиболее эффективную форму организации. Не всякая работа в коллективе по существу коллективная. В

группе часто бывают задания индивидуальные, фронтальные, однако и в том, и в другом случае между учащимися не возникает никаких новых отношений. Другое дело - задания, которые требуют объединенных усилий, а разделение обязанностей на пути к общей цели будет рождать отношения взаимной ответственности. Можно рекомендовать следующие формы совместной деятельности на практических и лабораторных занятиях: парная работа в микрогруппах, комментирование устных ответов и рецензирование письменных работ с последующим их обсуждением в группе, коллективный показ достижений и т.д.

Правило 6. Предусмотрительность и корректность поведения учителя снижают напряжение в общении.

Важным профилактическим средством является так называемый ориентировочный стиль поведения, который предполагает предусмотрительность, корректность, предупредительность и т.д. в общении со школьниками.

Правило 7. Не пытайтесь сразу же «читать мораль».

Знаете ли вы, что даже взрослый человек, оказавшийся в критической (стрессовой) ситуации – один в окружении людей, настроенных осуждающе и предубежденно, может получить инфаркт или инсульт. А тут – ребенок, один, без привычной родительской поддержки. Представьте себя на его месте: согласитесь, немногие в таком случае вообще смогут все нормально воспринимать, думать и отвечать. Типичные ощущения в такие моменты: «с трудом понимаю, что говорят...», «глаза поднять не могу...», «все немеет – голова, руки, ноги...», «все, как в тумане». Одно желание: «быстрее бы все закончилось», и никаких других мыслей. Будет ли результат, если подобные «разборки» приводят ребенка в состояние ступора? Нет! С помощью так нельзя не только решить проблему, но даже установить причины поступка ребенка. Потому что ему...

Нестыдно. Да-да, в эти моменты ребенку даже не стыдно. Почему? Не до того! Он только и может, что под давлением ситуации и учителя выдать из себя банальное: «Я больше так не буду...». Для того, чтобы разобраться, нужно задавать вопросы наедине спокойным дружелюбным тоном, а не заранее осуждающим. Изначально «обвинительные» вопросы очень мешают что-то понять, в чем-то действительно разобраться.

Не понятно. Мало того, лавина «авторитетных» обвинений и осуждений полностью исключает возможность «сотрудничества» старшего с младшим, потому как выстраивается в плотную стену между учителем и учеником. Ведь психика ребенка в формате обвинений просто не воспринимает якобы благих намерений, предполагающих воспитание. Ему крайне трудно понять и поверить, будто ему желают добра, если только и делают, что объявляют совсем плохим.

Не действительно. Потому что ребенок НЕ МОЖЕТ хоть сколько-нибудь понять или захотеть понять из того, что внушается ему при всем честном народе – учителя, ученики, друзья, родители (в нашем случае папа — на стороне-учителя). Ему не просто страшно, а плохо и некомфортно — он готов сквозь землю провалиться, хоть стыд здесь и не при чем! Кроме этого, слишком много авторитетных людей, слишком много внушений, слишком

много отрицательных эмоций! Эта нагрузка непосильна для психики ребенка, даже очень виноватого. Если он боялся в чем-то признаться, то больше всего он ждет, чтобы спокойно выяснилось, как было дело, что он на самом деле не так уж плох, что он готов извиниться, просто у него не хватает смелости признаться, рассказать, извиниться. И что же? Вместо помощи он получает унижение и осуждение. Единственное, что он поймет: ни в коем случае нельзя попадаться. Но ведь это совсем не то, чему его хотели научить.

Очень важно для учителя выйти из конфликтной ситуации с достоинством и творческой удовлетворенностью своей работой в связи с успешной защитой социально ценных норм и ведущих ценностей учебной деятельности школьников. Чтобы выиграть психологическое противоборство в столкновении двух полярных систем норм и ценностей, учителю целесообразно запомнить эти подсказки.

Подсказка первая. "Два возбужденных человека не в состоянии прийти к согласию"

Постарайтесь приложить максимум усилий, чтобы в острой ситуации сдержаться, ни в коем случае не бранитесь и не раздражайтесь. Подростковая аудитория высоко ценит самообладание, выдержку и юмор педагогов.

Подсказка вторая. "Задержите реакцию!"

Не следует сразу же вступать в полемику с оппонентом, особенно если его действия не представляют угрозу для окружающих. Надо сделать вид, что вы как будто не замечаете нарушителя, хотя в то же время даете понять, что хорошо видите его действия. Суть приема в том, что он подчеркивает второстепенность вызывающего поведения нарушителя и поэтому педагогу некогда и незачем отвлекаться от ведения урока. "Факт незамечания" явного нарушения позволяет внести некоторую растерянность в действия дезорганизатора и снижает его активность. Отсроченная реакция часто дает психологический перевес учителю.

Подсказка третья. "Переведи реакцию!"

Этот прием также служит для развенчания значительности поступка и личности нарушителя. Этот прием технически реализуется через выполнение учителем повседневных действий на уроке (обращение к классу с приветствием, работа с журналом, взгляд в окно и т.д.) несмотря на чрезвычайную обстановку, казалось бы, не терпящую отлагательства. В итоге "герой" конфликта остается наедине с собой. Этим снижается "замысел" борьбы.

Подсказка четвертая. "Будь рационализатором!"

Известно, что все то, что стало смешным и неуклюжим в глазах окружающих, теряет силу воздействия и перестает быть опасным.

Очень важно из конфликтной ситуации выйти с достоинством. Таким образом будут защищены те социально ценные нормы, которые отстаивает учитель.

Подсказка пятая. "Будь парадоксальным!"

Постарайтесь при случае обратить коварный замысел нарушителя дисциплины на пользу себе и делу. Желательно так "разложить" суть ситуации для ребят, чтобы еще и поблагодарить нарушителя за помощь (с

иронией, естественно). Учитель предстает сильной и оригинальной личностью. Дети не любят серости.

А теперь рассмотрим образец применения подсказок.

Его рассмотрим на примере поведения одного учителя. Вот его рассказ:

«Год назад я принял 8 класс, в котором был ученик Николай С. От него доставалось не только молодым учителям, но и более опытным. Класс попал под влияние Николая. На одном из первых уроков ученик решил "прощупать" меня. Записывая тему на доске, я услышал с задней парты, где сидел Николай, звук, напоминающий рычание собаки. Я оторопел, но несколько секунд, не оглядываясь, продолжал писать на доске (использована подсказка "задержи реакцию"). Затем я спокойно оглянулся на класс: дети замерли в ожидании (теперь реализована подсказка 1), спокойно глянул на часы ("перевод реакции") и сказал: "Сейчас 11.45, завтра в это же время остерегайтесь: кто лает, тот может укусить!" (отличная рационализация ситуации).

Взрыв смеха, гул одобрения. Виновник покраснел. Урок продолжался. Больше подобных "проб" на моих уроках не было».

Рассмотрим случай успешного применения подсказки "Будь парадоксальным!". Это произошло на уроке иностранного языка. В классе стояла тишина. Ребята внимательно слушали учителя. И вдруг под партой Васи С. что-то зашевелилось. Все повернули головы в его сторону. Тут на середину выкатился какой-то комок. Класс захихикал. Учитель насторожился. Вася покраснел. В его глазах застыл испуг. Ребята перевели взгляд на учителя. Тот подошел к сумке, развязал ее. Оттуда показалась мордочка котенка. Вася сжался, класс замер. Учитель взял котенка на руки и сказал: "Какой ты молодец, ведь сегодня мы будем впервые знакомиться со словом "кошка", а я забыл принести картинку с изображением котенка". Ребята засмеялись. Вася облегченно вздохнул. Конфликт был исчерпан.

Упражнения по решению критических ситуаций. Рассмотрите поведение учителя и дайте свои предложения по их преодолению.

1. Звонок на урок. Учитель физики входит в класс и наблюдает следующую картину: по классу летает воробей, ученики стараются его поймать...

Учитель, успокаивая ребят, обратился к воробью: "Ну что, бедняга, испугался? Есть, наверное, хочешь? А тебя никто не накормил?" И, обращаясь к классу, попросил: "Что же вы, хозяйева, так к гостю относитесь? Покормить бы надо". Нашлись хлеб и вода. Ребята успокоились, воробей тоже. Изредка, правда, он совершал перелеты по классу. Но урок шел как обычно. Зато следующий урок был сорван. Учитель, зайдя в класс, стал требовать признания в том, кто пустил птицу в кабинет, возмущаться поведением учеников, кричать, что они сорвали ему урок. В результате учитель покинул в возмущении класс. Урок действительно был сорван.

2. Учительница биологии пришла на урок в 10 класс. Подготовленный плакат висел на доске вверх ногами. Все ждали реакции учителя...

Учительница начала объяснять урок по перевернутому плакату. Конечно, ученикам было непонятно. После объяснения они попросили перевесить плакат. Она ответила, что ей все равно, как объяснять урок, а если

ученикам непонятно, то в следующий раз нужно быть внимательнее дежурным, которые вешали это наглядное пособие.

3. Ученик 10 класса на перемене слил спирт из спиртовки и выпил его...

Учительница химии, придя на урок и оценив ситуацию, не стала кричать и ругаться, а просто сказала, что в спирт было добавлено ядовитое вещество, от которого человек может скончаться. Ученик, выпивший спирт, сознался.

4. Ученик Н. систематически не выполнял домашние задания. При выставлении неудовлетворительных оценок в дневник он заявлял: "Ну и ставьте!" Как-то раз при очередном опросе ученик опять ответил плохо. Учитель... ..предложил ученику открыть дневник и сказал: "Поставь сам себе оценку за ответ". Ученик был доволен. Учащиеся оживились. Стали подсказывать, что ставить. Наконец, после долгого размышления, ученик поставил себе сам в дневник оценку "2". Учитель расписался в дневнике, а рядом дописал: "5 - за честность". Конфликт был улажен, отношения между учителем и этим мальчиком стали более человечными и доверительными.

5. Ребята решили сорвать урок молодой учительницы. При этом они договорились на уроке хрюкать. Когда педагог вошла в класс, раздались соответствующие звуки...

Тогда она обратилась к лидеру класса: "Вот хорошо, Витя, я вас как раз на ферму собралась повести на экскурсию. Будешь переводчиком? Поможешь в общении с животными?" Все засмеялись. Урок прошел как никогда живо и весело.

Возникновение и протекание критических ситуаций

Критическая ситуация - кратковременное взаимодействие учителя с учеником (коллективом класса) на основе противоположных норм, ценностей и интересов, сопровождающееся значительными эмоциональными проявлениями и направленное на перестройку сложившихся взаимоотношений (в лучшую или худшую сторону).

Несмотря на кратковременность, критическая ситуация глубоко затрагивает две формы активности человека: взаимодействие, т.е. видимое поведение, и взаимоотношения – скрытые от глаз психологические реальности (установки, ожидания, эмоциональные реакции).

Приведем пример типичной острой критической ситуации, изменившей отношение учителя к профессии.

Шел урок физкультуры в 6 классе. Вел урок молодой учитель с высшим образованием. Последним элементом урока был бег на короткую дистанцию - 60 м. Учащиеся бежали первый раз после зимы, поэтому в норму времени не укладывались. По виду учителя было заметно, что эти результаты его не устраивают, лицо его было мрачным, но он молчал. Последним бежал мальчик; когда он поравнялся с ним, учитель с иронией произнес: "Не умеешь бегать, Т.". Ученик абсолютно спокойно: "Взяли бы да пример показали". Учитель: "Нечего оказывать. Я мастер спорта по легкой атлетике в беге на короткие дистанции". Ученик: "Подумаешь, Валерий Борзов нашелся". Учитель резко ответил: "Ты - хам!" Звонок. Учитель сделал вид, что вопрос исчерпан. С тех пор учителя физкультуры в школе ученики называли "В.Борзов". Итог плачевный - в настоящее время он в школе не работает.

Итак, здесь налицо конфликтное взаимодействие, т.е. внешняя, видимая форма общения, но она опосредовала изменение другой психологической сферы - отношение молодого учителя к школе.

Надо отметить, что, как правило, в острых критических ситуациях больше всего "работает" особый вид взаимодействия и взаимоотношений - организационные, деловые или, как их называет А.С.Макаренко, отношения не равенства, не равностояния, а зависимости и подчинения, т.е. отношения ответственной зависимости.

Это самый трудный для школьников (и взрослых) вид отношений, где труднее добиться согласия, сотрудничества.

Различие отношений порождает несовпадение норм, ценностей и интересов участников взаимодействия, что часто приводит к конфликтам.

Можно условно выделить три фазы протекания критической ситуации.

Первая фаза - конфликтное острое начало с явным нарушением социально ценных норм и ценностей одним из участников ситуации.

Вторая фаза - ответная реакция "соперника", от формы и содержания которой зависит исход противоборства, и, самое главное, - последствия, т.е. направление перестройки сложившихся ранее отношений.

Естественно, что вторая фаза - центральное звено ситуации; она, как правило, носит стрессогенный характер (ставит под угрозу честь личности; дефицит времени и информации сокращает возможность достойного ответа и т.д.).

Третья фаза - относительно быстрое и радикальное изменение бытующих норм и ценностей (иногда вплоть до разрушения отдельных норм) в двух различных направлениях - улучшения или ухудшения ранее сложившихся отношений.

В любом случае педагогические последствия благодаря третьей фазе бывают весьма значительными.

Пример с положительными педагогическими последствиями.

В первый год работы в школе мне пришлось столкнуться с трудным учеником, который три раза оставался на второй год, в 8 классе ему исполнилось 16 лет. Однажды, в начале учебного года, этот ученик решил устроить мне испытание. Я проводила в этом классе два урока - русский и литературу, и еще заменяла на одном уроке заболевшую учительницу. С первого урока, с первой минуты ученик стал отбивать такт модной мелодии. Я сделала ему замечание. Он продолжал. Ситуация была критической. В классе начались смешки. Урок был под угрозой срыва. Тогда я начала проводить урок по плану. Учащиеся работали, выполняли задания. Саша продолжал стучать. Шли минуты за минутами, я не обращала внимания на ученика, больше не делала ему замечаний. Так продолжалось все три урока. В классе стояла абсолютная тишина, ученики работали как никогда. На следующий урок я с ужасом ожидала продолжения. Но с этого дня до конца учебного года ученик вел себя подчеркнуто вежливо, на уроках мне никогда не мешал.

А теперь рассмотрим второй пример - с противоположным исходом.

Учитель русского языка и литературы. Женщина незамужняя. В 10 классе должен был быть ее урок. Она входит в класс. Один ученик громко

смеется. Парень, не из трудолюбивых, но и не глупый. Ее слова: "Что ты ржешь, мой конь ретивый?" Ответ: "Да кобылу увидал". Все в классе прыскают, давясь от смеха. Учительница дает разнос и - ученик вне класса.

Однако после этого случая ученики хитроумными приемами постоянно напоминали учительнице слово "кобыла". В конце концов, учительница не выдержала и перешла в другую школу.

Действительно, иногда слишком дорого платит учитель (да и ученик) за неблагоприятный исход конфликтной ситуации.

Конкретные педагогические ситуации, особенно острые и конфликтные, возникают и у опытных, и у начинающих учителей. Они отражают глубинные психологические процессы в школьной среде: особенно в слое взаимоотношений учителей, педагогического и ученического коллективов.

Очень важно для учителя выйти из конфликтной ситуации с достоинством и творческим удовлетворением своей работой.

Конечно, можно отмахнуться от острой ситуации, отослать ее в прошлое (ничего, переживем!), но каждая конфликтная ситуация - острый сигнал о неблагополучии в развитии ребенка или целого коллектива.

И здесь нужна профессиональная "педагогическая зоркость", чтобы за одним фактом увидеть сложные процессы актуализации личности и вовремя вмешаться в их развитие, чтобы исключить нежелательные направления их становления.

Нужно быть готовым к тому, что для обработки "небольшого" педагогического факта придется провести большую исследовательскую работу, составить схему (рабочую программу) изучения человека и коллектива.

Разумнее начать глубокое обследование при первых симптомах неблагополучия, чем начинать это после серьезных отступлений в развитии личности и коллектива.

Персональное задание учителю

Задание 1.

В любой острой типичной критической ситуации каждый учитель поступает по-своему. Конечно же, все стараются предотвратить конфликтные ситуации. У многих педагогов даже имеются свои «рецепты» профилактики подобных ситуаций, достойного выхода из них.

Давайте представим себе следующие ситуации. Как вы на них будете реагировать?

Войдя в класс на урок, вы обнаружили на доске карикатуру на себя. Ребята рассчитывали, что начнется поиск виновного и урок будет сорван. Что делать?

Ученики собирались уйти с вашего дополнительного урока, причем вам попала в руки записка учащихся, в которой они договариваются уйти с урока и не очень лестно отзываются о вас. Что делать?

По просьбе завуча вы заменяете заболевшего учителя в чужом классе. Начался урок. Класс совершенно неуправляем. Вы здороваетесь — никакого внимания. Как быть?

Задание 2.

Ниже представлены проблемные критические ситуации и возможные пути их разрешения. Выберите варианты неконструктивных и конструктивных способов реагирования и приведите свой вариант поведения.

Ситуация 1: "В самом начале урока, едва прозвенел звонок, педагог вошел в класс, поздоровался с учащимися - и слышит взрыв смеха"

Возможная реакция педагога:

А. Не давать оценки (ни словом, ни взглядом). Задать себе вопрос: «Что будет, если я проигнорирую его выходку?» Если вы ответите себе, что ничего не случится, кроме того, что он лишится вашего внимания, смело применяйте прием игнорирования. Через несколько попыток ученик прекратит вести себя подобным образом.

Б. Установите зрительный контакт. «Пристально посмотрите на них, — советуют опытные учителя. — Они знают, что они делают. Они знают, что я знаю, что они делают. И они знают, что этот взгляд означает "хватит". Пристальный взгляд (без осуждения) — это все внимание, которое они "выручили" за свою проделку. Никаких слов — только взгляд».

В. "Так, вы находитесь на уроке! Ведите себя, пожалуйста, приличнее!"

Г. "На меня все посмотрели!"

Д. "А что народ сегодня буйный?"

Е. "Прекрасно! Когда я слышу подобный отзыв, мои уроки проходят на "Ура"".

Ж. «Ваш класс меня достал!»

З. «Шестой класс! Вы распустились до крайности!»

Ситуация 2: Витя Петров заявляет: "- Черт бы побрал эту математику! Ненавижу гадость эту!" В ответ на это учитель... "

Возможная реакция педагога:

А. "Ты хочешь меня обидеть?"

Б. "Ты неважно себя чувствуешь?"

В. «Петров, положи дневник, выйди из класса».

Г. "Когда ты так говоришь, я чувствую, что ты меня не уважаешь"

Д. Делайте письменные замечания. Если вы знаете, что завтра у вас урок в классе, где будет ученик с поведением, направленным на привлечение внимания, приготовьте заранее стопку одинаковых записок с таким содержанием: «Пожалуйста, перестань делать то, что ты сейчас делаешь». Просто кладите записку на парту ученику, когда он «разошелся». Не надо ничего говорить – все написано. Этот прием, конечно, работает с учениками, которые хорошо и быстро читают.

Е. Услышав, какие чувства испытывает ученик во время агрессивной вспышки, спросите его «Почему это так?»

Ж. Если вы уверенно ощущаете себя в ситуации, можете задать вопрос: «Что я делаю такого, что заставляет тебя чувствовать это?». Если ученик захочет отвечать, вы узнаете о себе, своем стиле общения и обучения много нового и интересного. Если нет — ничего страшного не случится. Не нужно обсуждать услышанные комментарии с учеником. Все, что мы можем

сделать, это поблагодарить ученика за искренность и сказать, что подумаете над услышанным.

З. Ещё одним приемом реагирования может быть использование внутренней метафоры. Есть такое крылатое выражение "Как об стенку горох". Представьте, что между вами и критиком находится прозрачная бетонная стена, а его колкости и высказывания - это горох, попадающий в стену и отскакивающий в разные стороны. Как вы будете тогда себя чувствовать? На самом деле защитная метафора может быть любая: скафандр, пропускающий только чистый воздух; рыцарский щит, отбивающий удары; или просто прозрачный купол, защищающий вас от невзгод, - все зависит исключительно от нашей фантазии.

И. "Петров, я ведь тебя из класса выгоню!"

Ситуация 3: "Учитель диктует отрывок текста из учебника. Дети пытаются занять себя разными способами: - кто-то добросовестно пишет, но большинство перешептываются, перекидывают записки. Мальчики на задней парте затеяли потасовку.

Возможная реакция педагога:

А. «Это начинает меня несколько раздражать»

Б. «Если вы будете продолжать в том же духе, у меня может Лопнуть терпение»

В. "Это, возможно так, но я не могу больше не обращать на это внимание. Я не могу учить, когда меня прерывают (не слушают)"

Г. «Перед кем я тут распиналась весь урок?»

Д. "Вы можете дальше продолжать играть: я по колу поставлю!"

Е. "Разговоры все прекратили!"

Ж. "Вы находитесь на уроке!"

З. "Все, уважаемые, поразвлекались и будет, займемся делом!"

И. «Вы самый плохой класс, который у меня когда-либо был».

К. Поступайте неожиданно! Выключите свет. Это старый испытанный способ, который учителя используют давно. Когда кто-то из учеников или весь класс стал неуправляемым, просто поверните выключатель, подождите тишины несколько минут. Нет необходимости в очередной раз читать обвинительную речь или лекцию о том, что ученики плохо себя ведут, ведь они и сами прекрасно понимают, что нарушают правила поведения. В этой ситуации молчание дает больший эффект, чем громкие слова.

Л. Начните говорить тихим голосом

М. Измените деятельность. Если сразу много учеников «бесятся», чтобы привлечь ваше внимание, резко измените их деятельность, отвлекая от нарушения поведения. Попросите их освободить парты для нового задания, вынуть другие книги, послушать новое задание и так далее.

Ситуация 4: Юра без конца стучит ручкой по парте

Возможная реакция педагога:

А. «Ну, хорошо. Класс, возьмите свои ручки и три минуты стучите ими по парте. Начали!» Весь класс присоединяется к выходке. Юра стучит со всеми и не получает какого-то особого внимания. И интерес к этому виду деятельности у Юры пропадает.

Б. "Посмотрите, как плохо ведет себя Юра!"

В. Используйте «разрешенную квоту». Прием состоит в том, что какое-то нарушение поведения разрешается, уж если оно появилось, но только в том объеме, который оговорен заранее и с условием, что ежедневно объем этот будет уменьшаться. Техника «разрешенной квоты» работает только в отношении поведения, направленного на привлечение внимания.

Г. «Юра, будешь стучать ручкой по парте, я тебя на первую парту пересажу».

Д. Отвлеките ученика. Задавайте прямые вопросы. В критический момент полезно задать ему прямой вопрос: «Юра, какое задание я только что дала?», или: «Юра, что ты думаешь об этой физической проблеме?» Такие вопросы и отвлекают от «плохого» поведения, и направляют внимание ученика на тот урок, на котором он сейчас находится. Эту технику мы рекомендуем сочетать с приемами стратегии «Минимизация внимания».

Ситуация 5: Ученик вступил с учителем в яростную полемику по теме, не относящейся к занятию, спор, переходящий в ссору

Возможная реакция педагога:

А. Просто скажите: «Паша, мы обязательно закончим обсуждение этого вопроса, когда прозвонит звонок на перемену». Зрители разойдутся, и Паша останется без публики, в этом положении он может потерять интерес к конфронтации. Спектакли обычно проваливаются без поддержки зрительного зала.

Б. Держите под рукой специальную записную книжку. Когда ученик начинает допекать вас, достаньте книжку и скажите: «Я согласен выбрать время для обсуждения с тобой этого вопроса. Сегодня в три пятнадцать тебе подходит?» Запишите совместно выбранное время и место для личной беседы. Ничего больше о теме дискуссии не говорите, просто продолжайте урок.

В. «Так, орать мне здесь не надо! Если хотите что-то сказать – подняли руку! Вас что в начальных классах не учили, как мы работаем на уроке?!»

Г. Когда вас выводят из себя с помощью словесных замечаний, лучше всего озадачить ученика. На явно провокационные и задевающие вас заявления можно дать такой ответ, как если бы они были безобидными, незначительными или даже очевидными. Этот ответ ясно даст понять, что вами нельзя манипулировать, если вы этого не хотите. Две наиболее эффективные техники в этом случае: соглашаться с учеником, менять тему.

Ситуация 6: Петя Петров славился на всю школу своим "буйным" нравом. Вот и сегодня, на уроке географии он был не в духе: - ученик вел себя крайне агрессивно: он весь урок кого-то цеплял, задевал. Одноклассникам это не нравится, они огрызаются, раздражаются, - каждый в меру собственного темперамента.

Возможная реакция педагога:

А. Формулируйте «Я-высказывания».

Б. «Петров, сейчас довертись, в кабинете директора вертеться будешь».

В. Говорите со стеной или «с портретом Пушкина» (этот прием хорошо работает в 5—7 классах). Когда один или несколько ваших учеников плохо ведут себя, повернитесь к стене и начните монолог: «Уважаемая стена,

(Александр Сергеевич!) ты не поверишь, что происходит в моем классе сейчас. Одни выкрикивают ответы, не подняв руки, другие сидят ко мне спиной. Не хочешь ли посмотреть на ученика, который пускает бумажные самолетики с задней парты? Вот оно, племя младое, незнакомое!» Решив попробовать этот прием, заранее предупредите об этом директора, в противном случае он может решить, что вы — кандидат в психиатрическую клинику.

Г. «А если я так перед тобой сяду/ударю/вертеться начну?»

Д. Обращайте внимание класса на примеры хорошего поведения. Гораздо полезнее уделить внимание кому-то из учеников, ведущих себя хорошо, чем указывать ученику-нарушителю на его «плохое» поведение. Этим вы подчеркнете, что внимания учителя и его уважения заслуживает хорошее, а не «плохое» поведение.

Е. Просите ученика сесть на другое место: «Стул размышлений».

Ж. "Ты испытываешь мое терпение!"

З. Предлагайте ученикам выбор. Когда мы говорим ученику, что он «должен немедленно что-то сделать» — мы тем самым усиливаем его сопротивление. Более эффективным будет дать ему возможность выбора: «Петя, что тебе больше нравится - сидеть спокойно, не приставая к Ольге, или пойти посидеть в 7-й "Б"? Выбирай». Если Вася согласится вслух вести себя прилично, но будет продолжать свое, учитель может сказать: «Я вижу по твоему поведению, что ты выбрал 7-й "Б". Пожалуйста, отправляйся». Никаких вторых шансов! Пришло время действий, а не слов. Этот прием всегда прекращает конфронтацию, потому что мы не командуем, не требуем и не ругаем. Мы просто производим обязательные специфические действия, чтобы прекратить нежелательное поведение.

И. Некоторым ученикам очень полезно научиться канализировать энергию эмоций в физические действия. Хорошо, когда в школе есть специальное место, где можно успокоиться, разминая руками глину или пластилин, или нанося серию ударов по боксерской груше.

Ситуация 7: А уж когда учитель Пете сделал замечание по поводу неопрятного внешнего вида, тут-то и зазвучала ненормативная лексика в таких выражениях, что Марья Ивановна сначала покраснела, потом побледнела...

Возможная реакция педагога:

А. "То, что ты делаешь сейчас, должно быть сейчас же прекращено, но я еще с симпатией отношусь к тебе!"

Б. "Тсс! Воспитанные люди так громко о себе не говорят"

В. Тогда учительница подошла к П., взяла с парты его дневник и записала замечание

Г. "Ты совсем обалдел что ли, или как?"

Д. "Хватит хамить!"

Е. Скажите твердо, подчеркнуто вежливо и не повышая голоса: "Прости, я не расслышал(а), повтори пожалуйста". Если после этого у Вашего обидчика хватит духу повторить свою тираду, снова скажите: "Что-что?". Это поставит Вашего оппонента в такое дурацкое положение, что отобьет надолго у него желание с Вами ругаться.

Ситуация 8: "Урок заканчивается, ученики записывают домашнее задание. Лена выбрала этот момент для своей провокации — она говорит своей подруге так, чтобы слышали все: «Достала! Опять задала огромную домашку! Как будто делать больше нечего, кроме дурацкой химии!»

Возможная реакция педагога:

А. У меня нет желания обсуждать эту тему прямо сейчас. Ты предпочитаешь поскандалить или действительно хочешь решить эту проблему? (Если ученик выбирает «поскандалить», вы можете ответить: «Пожалуйста, не со мной. Может быть, кто-то из класса согласится? Или, может быть, твои родители?»)

Б. "Ты, Лена, можешь не делать домашнюю работу"

В. "Тебе придется поискать другой способ, Лена! Я не скандалю со своими учениками"

Г. "А тебе самой было бы приятно услышать то, что ты сейчас говоришь мне?"

И напоследок, некоторые советы

Что следует помнить учителю.

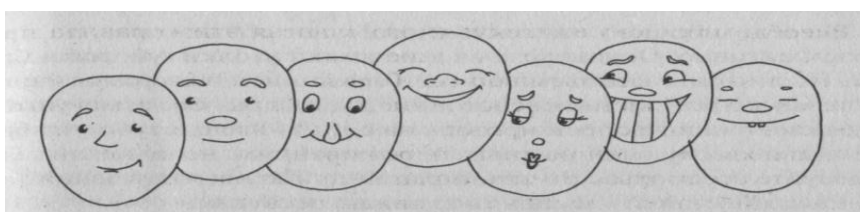
- Конструктивное решение критических ситуаций – необходимый элемент профессиональной педагогической подготовки учителя.
- Всекие негуманные действия учителя вызывают противодействие.
- Если ученик бросил вызов учителю, значит, у него есть на это причина.
- Каждая критическая ситуация – острый сигнал о неблагополучии в развитии ребенка или целого коллектива.
- Разумнее провести глубокое размышление при первых симптомах неблагополучия, чем начать это после серьезных проявлений конфликта.
- Положительные находки в работе зачастую забываются, промахи же помнятся долго, иногда всю жизнь.

Конфликт легче предотвратить, чем разрешить!

- Не следует за каждым отрицательным поступком школьника видеть только отрицательные мотивы.
- Необходимо тщательно готовиться к уроку, чтобы не допустить даже малейшей некомпетентности в преподавании своего предмета.
- Школьники склонны охотнее выполнять распоряжения учителей при опосредованном способе воздействия.
- Школьника можно изменить к лучшему с помощью специальных приемов оценки его личности.
- Хорошо организованная совместная деятельность сближает людей и повышает их авторитет.
- Предупредительность и корректность поведения учителя снижает напряжение в общении.

Будем помнить, что мы ошибаемся, когда в ответ на выходку в напряженной ситуации:

- повышаем голос,
- произносим фразу типа: " Учитель здесь пока еще я",
- оставляем последнее слово за собой,
- начинаем кричать,
- используем такие позы и жесты, которые "давят": напряженные позы, сжатые челюсти и сцепленные руки, разговор "сквозь зубы",
- используем уничижительные, оскорбительные, унижающие выражения,
- используем сарказм,
- обращаемся к оценке характера ученика,
- действуем как начальник (с превосходством),
- используем физическую силу,
- втягиваем в конфликт других людей, непричастных к нему,
- настаиваем на своей правоте,
- читаем проповеди,
- ставим учеников в угол,
- оправдываемся, защищаемся или "даем взятку",
- делаем обобщения типа: "Вы все одинаковы",
- делаем необоснованные изобличения,
- изображаем негодование,
- придираемся, изводим кого-то придирками,
- передразниваем учеников,
- сравниваем одного ученика с другим,
- командуем, требуем, давим,
- поощряем ученика, награждая его.



ПАМ'ЯТКА ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ-ГУМАНІСТА (замість післямови)



Якщо педагогіка бажає виховувати людину у всіх відношеннях, то вона повинна перед усім пізнати її також у всіх відношеннях.

К. Д. Ушинський

- Розпізнайте причину “негативної” поведінки учня: привернення уваги, бажання мати владу, помститися, уникнення невдачі.
- Відповідно до виявленої причини “негативної” поведінки, виберіть оптимальний спосіб, щоб її подолати.
- Застосуйте відповідну техніку педагогічного впливу.
- Розробіть стратегію своєї поведінки в цій ситуації.
- **Будьте завжди і у всьому взірцем для своїх вихованців.**
- Керуйтеся у вихованні “золотим” правилом християнства: **“Вчиняй з людьми так, як би хотів, щоб вони поступали з тобою”**.
- Реалізуйте у вихованні “головне” правило педагогіки: **“Виховання відбувається при включенні особистості у діяльність, до якої вона має позитивну мотивацію”**.
- Виявляйте гуманізм і повагу до учнів в поєднанні з високою вимогливістю.
- Встановлюйте з кожним учнем особисті, довірливі, щирі взаємовідносини.
- Відкривайте перед учнями перспективи їх творчого розвитку та зростання, допомагайте досягти успіху.
- Дивуйтеся, милуйтеся, радійте кожній, навіть невеликій перемозі вашого вихованця. Не забувайте хвалити.
- Предметом похвали має бути не особа вихованця, а її, нехай найменші, успішні дії, творіння, ідеї.
- **В процесі виховання виявляйте і опирайтесь на позитивні якості учнів. Не акцентуйте уваги на поганих звичках, негативних оцінках.**
- Якщо учень отримав незадовільну оцінку, він вже покараний. Не потрібно карати ще раз. Краще розібратися і допомогти.
- Не поспішайте у вихованні. Воно потребує надзвичайного терпіння.
- Враховуйте в процесі виховання вікові і індивідуальні якості учнів. Знайдіть ключ до кожного.
- Порівнюйте вихованця з ним самим (яким він був раніше), а не з його товаришами.
- Визначайте право учня на помилку. Доки у вихованців є віра в добро, людину, ідеал, є і виховання.

- В роздратованому стані не виховуйте. Стримуйтеся від оцінок, дій і вчинків учнів, особливо в стані неспокою. Необдумане покарання дуже шкодить.
- Виявляйте своє оптимістичне ставлення до учня. Не кажіть про нього “нездібний”, а кажіть “здібності у нього ще не розкриті”.
- Не припускайте розходження між словами і власними діями: “Робіть як я”, а не “Робіть як я кажу”. Уникайте категоричності у висловленнях до учнів.
- Менше критикуйте, більше допомагайте. Будьте великодушні – вмійте прощати. **Нетактовність, несправедливість, жорстокість, брутальність вихователя – аморальні.**
- Бережіть найвище благо: людську гордість, недоторканість особистості, гідність учня.
- Виявляйте живий інтерес до життя учня, його радощів, засмучень, прагнень, успіхів, невдач, до його особистих переживань; при необхідності співчуйте, допомагайте.
- Любіть, розумійте, шануйте ваших вихованців і вірте у їх безмежні можливості.
- **Шановний, вчителю! Звичайно, приведені в посібнику рекомендації не охоплюють всіх проблем, з якими Ви стикаєтеся при виникненні критичних ситуацій. Але вони, безперечно, допоможуть Вам зробити важливий крок до “проблемного” учня і, власне, до гуманізації виховання. Бажаємо Вам успіхів!**

САМОДІАГНОСТИКА

Розумна людина це не та, яка багато знає, а та, яка знає саму себе.

Гете

Девіз «Пізнай самого себе» був написаний на арці Дельфійського храму в п'ятому столітті нашої ери в Греції. Він означав: пізнай волю богів у своїй долі, покорися їй. Але вже, починаючи з Платона, цей девіз тлумачили інакше: пізнай своє призначення, відкрий свої можливості, передбач свою поведінку. Як бачимо, цей девіз звучить досить сучасно. Самопізнання – це відкриття себе, виявлення своїх «позитивних» та «негативних» якостей, можливостей, задатків, які потім через самовиховання, саморозвиток людина може перетворити в здібності, талант, стійку рису характеру, звичку, позитивну «Я-концепцію».

Наведені нижче тести призначені як раз для цього, але в контексті формування адекватної поведінки вчителя в критичних ситуаціях.

У багатьох завданнях тестів сформульовані запитання, які рідко задаються один одному, а особливо собі. Запитання іноді незвичайні, досить гострі, болючі. Але при спокійно-філософському аналізі своїх відповідей можна краще розібратися у собі, серйозно подумати про те, які риси характеру треба змінити, що потрібно робити, щоб менше нервувати та запобігати появі стресів, запобігти виникненню конфліктів, значно краще жити з собою, колегами та своїми учнями.

Звичайно, наведені тести досить спрощені, і є, в певній мірі, розважально-популярними. Але, не зважаючи на таку "легкість", вони є **поштовхом для саморозвитку, самопізнання, формування емоційної стійкості вчителя**, а також для певного закріплення матеріалу попередніх розділів, хоча можуть використовуватись і самостійно.

Тест "ЧИ ВИ ОПТИМІСТ ?"

Цей тест складений групою американських психологів і соціологів. Запитання його зовсім прості, а результати, які ви отримаєте, досить цікаві. Вони складають цілу шкалу: починаючи з хворобливого песимізму і закінчуючи безмежним оптимізмом. Виберіть один із варіантів відповідей.

1. Ваші сни:

а/ драматичні /страшні/;

б/ туманні, нечіткі;

в/ приємні;

г/ еротичні.

2. Про що ви думаєте вранці, тільки прокинувшись:

а/ яка буде погода ;

б/ про роботу, яку ви любите ;

в/ про роботу, яка вам не подобається ;

г/ про улюблену людину;

- д/ про людину, яка вам неприємна.
3. Як ви звичайно снідаєте :
- а/ виділяєте необхідний час, сервіруєте стіл;
 - б/ під час сніданку бурчите, що не виспались;
 - в/ любите поговорити;
 - г/ часто спізнюєтесь і тому поспішаєте.
4. Якщо ви читаете газету, то на чому насамперед зупиняєте увагу :
- а/ на політичних та економічних новинах;
 - б/ на матеріалах про спорт;
 - в/ на статтях про культуру,
 - г/ на подіях, що покращають наше життя.
5. Як ви реагуєте, прочитавши про якусь надзвичайну подію, злочин, скандал :
- а/ вам байдуже;
 - б/ хвилюєтесь, щоб таке ж не трапилось з вами;
 - в/ обурюєтесь, що органи правосуддя не можуть навести порядок;
 - г/ розумієте, що і такі речі бувають у світі.
6. Як ви поводите себе при першій зустрічі з незнайомою людиною ?
- а/ зразу ж довіряєтесь їй;
 - б/ чекаєте, коли вона запитає щось у вас;
 - в/ з інтересом спостерігаєте за нею;
 - г/ цікавитесь нею, але не робите ніяких висновків.
7. Що ви робите, якщо помічаєте, що хтось розглядає вас /в театрі, кіно, на вулиці .../:
- а/ перш за все вам здається, що у вас щось негаразд з одягом;
 - б/ вам це навіть приємно;
 - в/ дивитесь на себе в якусь вітрину, дзеркало;
 - г/ не звертаєте на це уваги, вам все одно.
8. Ви шукаєте якусь адресу в незнайомому місті:
- а/ віддаєте перевагу таксі;
 - б/ будете розпитувати знайомих;
 - в/ спробуєте самі знайти;
 - г/ весь час будете боятись, що не зможете знайти.
9. З якими думками ви починаєте робочий день :
- а/ сподіваєтесь, що він буде успішним;
 - б/ чекаєте, щоб робочий час швидше пройшов;
 - в/ на роботі вам приємно побачитися, поспілкуватися з колегами;
 - г/ сподіваєтесь, що в цей день вас не підстерігають якісь проблеми, неприємності.
10. Ви програєте в якусь гру:
- а/ це вас прикро вражає - очевидно "для мене це поганий день";
 - б/ будете грати і далі, поки не почнете вигравати;
 - в/ вважаєте, що гра є гра - хтось же повинен програти, так чому не ви;
 - г/ намагаєтесь знайти спосіб виграти.
11. Якщо ви сидите за столом і вам подадуть невелику порцію чогось особливо смачного :
- а/ почнете їсти з апетитом;

- б/ будете хвилюватись, що потовстішаєте;
в/ з'їсте, але з докором совісті;
г/ будете боятись, що "дасть збій" ваш шлунок.
12. Якщо ви сваритесь з тим, хто вам подобається, то:
а/ боїтеся, щоб не посваритися з ним остаточно;
б/ ставитесь до цього спокійно, і в цьому є своє значення;
в/ вважаєте, що, напевно, ви швидко помиритесь і все буде гаразд;
г/ дуже "рівні," нудні стосунки.
13. Коли у ванні ви дивитесь на свою постать:
а/ "в цілому враження добре, хоч для довершеності нема меж";
б/ "потрібно скинути зайву вагу, але для цього потрібно стільки старатися !";
в/ "фігура, як фігура, як у всіх, нічого особливого";
г/ зразу ж вирішуєте, що потрібно зайнятись гімнастикою.
14. Чи щирі ви в коханні :
а/ "я повністю віддаюсь захопленню, навіть короточасному";
б/ "ловлю себе на думці - чи приємні партнеру виявлення моїх почуттів";
в/ "мене весь час щось гнітить, я постійно насторожі, збентежений, занепокоєний";
г/ "зовсім не хвилююся, відчуваю себе добре".
15. Ви пройшли медичний огляд і поки чекаєте результатів:
а/ боїтеся, хоч би у вас не знайшли чогось серйозного;
б/ знаєте, що лікар вам все одно не скаже правди;
в/ думаєте, що у вас все гаразд і нема потреби вам хвилюватись;
г/ думаєте, що кожному краще своєчасно узнати всю правду.
16. Кожен день, спілкуючись із людьми, що ви відчуваєте:
а/ тримаєтесь привітно чи з прохолодою - залежно від обставин;
б/ часто відчуваєте себе незручно, не знаєте, як поводитись;
в/ уважно оцінюєте, що скажуть інші про вашу поведінку;
г/ нерідко вам здається, що ви не кращі за інших.
17. Ви збираєтесь у довгу подорож, як ви готуєтесь до неї :
а/ старанно плануєте;
б/ не сумніваєтесь, що, мабуть, щось трапиться;
в/ все влаштовується само собою, тому до поїздки ви особливо не готуєтесь;
г/ до самого від'їзду знаходитеся у сильному збудженні і тільки потім заспокоюєтесь.
18. Якому з перелічених кольорів ви надаєте перевагу:
а/ червоному;
б/ сірому;
в/ зеленому;
г/ синьому.
19. Якщо ви приймаєте рішення, на що розраховуєте:
а/ все залежить від того, чи буде в мене талант, щастя, вдача;
б/ тільки на самого себе;
в/ спроможній об'єктивно оцінити свої шанси;
г/ звертаю увагу на прикмети /зустріч з чорною кішкою і т.д./;

д/ у кожного своя доля.

20. У вас є можливість вибору, чому ви віддаєте перевагу :

а/ отримати високу оцінку за семестр;

б/ досягти стабільних успіхів у навчанні;

в/ допомогти другу у навчанні;

г/ зустріти велику любов, познайомитись з хорошим другом.

За допомогою ключа визначте оцінку відповідей та загальну суму.

Ключ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	1	2	5	2	3	5	1	1	5	2	5	1	5	3	2	5	2	3	2	3
б	4	5	2	1	1	1	5	5	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	5	1
в	3	2	3	4	2	3	2	3	3	5	3	5	3	1	4	3	4	2	3	5
г	5	4	1	4	4	3	4	2	2	3	1	3	2	5	3	4	2	4	1	4
д		2																	2	

Результат:

24-35 балів. Ви невиліковний, хворобливий песиміст. Вам потрібно щось робити ! Чи так вже погано бути оптимістом?

36-47 балів. Хоч у вас час від часу і з'являються якісь проблски оптимізму, песимізм частіше всього бере верх. Намагайтесь радісніше дивитись на світ, зробіть щось приємне собі.

48-60 балів. У вас дуже тверезий погляд на світ, але ви не можете відмовитись і від песимістичних настроїв.

61-75 балів. У вас чіткі, реалістичні погляди на життя, звичайно в будь-якій ситуації ви зберігаєте оптимізм.

76-90 балів. Ви оптиміст від народження. і ви праві! Але ця ваша риса в певній мірі заважає вам виправляти свої помилки. А жаль !

91- балів. Це вже не оптимізм, а незагнуздана легковажність.

Тест "ВИХІД З ВАЖКИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ."

Люди по-різному виходять із важких життєвих ситуацій. Одні згоджуються з проблемами, неприємностями, пристосовуються до них, віддають перевагу позиції "плисти за течією". Інші клянуть долю, емоційно розряджаються і, зрештою, також заспокоюються, фактично не вирішуючи ніяких проблем. А є ще й такі, що замикаються в собі і віддають перевагу позиції "не бачити" проблем. Ще хтось поводитьсь по-іншому.

Цей тест дозволяє виявити домінуючий у даної людини спосіб вирішення життєвих проблем.

Ознайомившись з ним, необхідно на кожне судження вибрати один із можливих варіантів відповідей.

1. Чи розповідаєте ви іншим людям про свої проблеми і неприємності :

а/ ні, бо вважаю, що це не допоможе;

б/ так, якщо для цього є відповідний співрозмовник;

в/ не завжди, бо інколи самому тяжко думати про них, не те щоб розповідати іншим.

2. Наскільки сильно ви переживаєте неприємності :

а/ завжди і дуже тяжко;

б/ це залежить від обставин;

в/ намагаюсь терпіти і не сумніваюсь, що всякій неприємності, зрештою, прийде кінець.

3. Якщо ви не вживаєте спиртного, то пропустіть це запитання і переходьте до наступного. Якщо ви вживаєте спиртні напої, то з якої причини :

а/ для того, щоб “втопити” у вині свої проблеми;

б/ для того, щоб якось відволіктися від них;

в/ просто так, мені подобається час від часу бути “веселим” і почувати себе вільніше.

4. Що ви робите, якщо щось вас глибоко поранить :

а/ дозволяєте собі розслабитись і робите те, що давно собі не дозволяли;

б/ йдете в гості до друзів;

в/ сидите вдома і жалієте самого себе.

5. Якщо близька людина ображає вас, то ви:

а/ замикаєтесь у собі і ні з ким не спілкуєтесь;

б/ вимагаєте від неї пояснень;

в/ розповідаєте про це кожному, хто готовий вас вислухати.

6. В хвилину щастя ви:

а/ не думаєте про перенесене нещастя;

б/ боїтесь, що ця хвилинка дуже швидко мине;

в/ не забуваєте про те, що в житті є багато неприємного.

7. Що ви думаєте про психіатрів :

а/ ви б не хотіли стати їх пацієнтом;

б/ багатьом людям вони могли б реально допомогти;

в/ людина сама, без психіатра, повинна допомагати собі.

8. Доля, на вашу думку:

а/ вас переслідує;

б/ несправедлива до вас;

в/ прихильна до вас.

9. Про що ви думаєте після сварки з коханою людиною, коли ваш гнів вже проходить:

а/ про те приємне, що у вас було в минулому;

б/ мрієте таємно йому помститись;

в/ думаєте про те, скільки від нього /неї/ вже витерпіли.

За допомогою ключа визначте оцінку відповідей та загальну суму.

Ключ	1	2	3	4	5	6	7	8	9
а	3	4	5	0	3	1	4	5	1
б	1	0	3	2	0	3	2	2	2
в	2	2	1	4	1	5	5	1	3

На основі загальної суми балів, набраних респондентом, судять про типові для нього способи виходу з тяжких ситуацій.

При сумі балів від 7 до 15 роблять висновок про те, що дана людина легко примиряється з неприємностями, правильно оцінюючи ситуацію і зберігаючи душевну рівновагу.

При сумі набраних балів від 16 до 26 приходять до висновку, що не

завжди дана людина з гідністю витримує удари долі. Часто вона зривається, кляне її, прикро виражається при виникненні проблем і засмучує інших.

Якщо сума балів опинилася в межах від 27 до 36, то це дає підставу зробити висновок про те, що дана людина не може нормально переживати неприємності і, звичайно, реагує на них психологічно неадекватно.

Тест "ЧИ ПОВТОРЮЄТЕ ВИ СВОЇ ЖИТТЄВІ ПОМИЛКИ ?"

На запитання цього тесту потрібно відповідати: "так", "ні", "не знаю".

1. Чи траплялось вам коли-небудь зробити життєву помилку, наслідок якої ви відчували на протязом кількох місяців або років ?

2. Чи можна було уникнути цієї помилки ?

3. Чи траплялось вам відстоювати свою особисту думку, якщо ви не впевнені на 100% в її правильності?

4. Чи розповідали ви комусь із найближчих про свою найбільшу життєву помилку ?

5. Чи вважаєте ви, що в певному віці характер людини вже не може змінитись ?

6. Якщо хтось завдав вам болю, чи можете ви швидко забути про це і перейти до звичного розпорядку ?

7. Чи вважаєте ви себе інколи невдахою ?

8. Чи вважаєте ви себе людиною з почуттям гумору?

9. Якби ви мали вплив на зміну важливіших подій, що мали місце в минулому, чи побудували б ви інакше своє життя ?

10. Що більше керує вами під час прийняття щоденних особистих рішень - розум чи емоції ?

11. Чи тяжко вам дається прийняття дрібних рішень із питань, які кожен день ставить життя ?

12. Чи користувалися ви під час прийняття життєво важливих рішень порадою або допомогою людей, які не входять у число найближчих осіб?

13. Чи часто ви звертаєтесь у спогадах до хвилин, які були вам неприємні?

14. Чи подобається вам ваша особистість ?

15. Чи траплялось вам просити у когось пробачення, хоч ви не вважали себе винним ?

Підрахунок результатів:

За кожну відповідь "так" на запитання: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 і "ні" на запитання: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15 - отримуєте по 10 балів.

За кожну відповідь "не знаю" отримуєте по 5 балів.

Підрахуйте всі бали.

Результати.

100-150 - балів. Ви володієте надзвичайною здатністю ускладнювати собі життя. Можливо ви вже знаходитесь на тому етапі, коли особисті помилки оцінюєте як успіхи. Ви знаходитесь на шляху до чергової життєвої помилки. негайно знайдіть собі порадирика, перш ніж приймете чергове помилкове рішення, яким знову не будете задоволені ні ви, ні ваше оточення.

50 - 99 балів. Можливо те, що ви називаєте великою помилкою, яку ви

колись допустили в житті, сьогодні пов'язане з іншою думкою про себе і своє минуле. Ваша обережність не завжди є гарантією повного життєвого щастя. Чи не стає інколи ваш критичний розум на шлях надмірних бажань? І про це теж подумайте, коли вам знову потрібно буде приймати рішення у життєво важливому питанні. Намагайтесь бути більш рішучим.

О - 49 балів. У найближчий час вам не загрожує небезпека допустити життєву помилку. Природно, гарантією цього - ви самі. У вас є багато рис, якими володіють люди з великими здібностями хорошого планування і передбачення особистого майбутнього. Схоже, що ви повністю відчуваєте себе творцем свого життя. Вас можна привітати від усього серця!

Тест "ЧИ ЖИВЕТЕ ВИ В ЗГОДІ З СОБОЮ?"

На запитання тесту потрібно відповідати "так", "ні", "не знаю".

1. Я цілком задоволений собою.
2. Інколи мене хвилюють чи нервують суперечні думки і почуття, які стосуються людей або подій.
3. Я можу точно визначити в своєму житті період, коли я став самостійною і незалежною людиною.
4. Мені подобається уявляти собі різні ситуації, в яких я поведжусь зовсім інакше, ніж у житті.
5. Крім дрібних помилок мені немає у чому звинувачувати себе.
6. У мене часто виникає таке почуття, що я сам не знаю, чого хочу.
7. Я настільки добре знаю своє тіло /організм/, що розумію, коли незначна слабкість викликана моїми внутрішніми конфліктами чи душевним розладом.
8. Мене дуже засмучує те, що я ніколи не досягну ідеального стану особистості.
9. Замість того, щоб обурюватись і дратуватись, я вмю вести уявний /внутрішній/ діалог і розмовляти з собою навіть тоді, коли проблема викликає суперечливі думки чи почуття.
10. Інколи я реаую на певні /деякі/ ситуації інакше, ніж хотів би.
11. Є речі, в які я глибоко вірю, і такі цінності, для здобуття яких я міг би зробити значно більше, ніж можу визначити для себе зараз.
12. Я завжди поспішаю, мені не вистачає часу, бо я берусь за виконання завдань, які перевищують можливості однієї людини.
13. Я вмю сам підтримувати себе у складних ситуаціях, а якщо у мене є можливість /час, місце і т.д./, то дозволяю собі "перехворіти".
14. Я вважаю, що сьогодні світ так змінився, що добро і зло стали чимось відносним.
15. Часто, чуючи критичні оцінки інших людей відносно до себе, вголос я погоджуюсь з ними, хоч насправді так не думаю.

Підрахунок результатів:

Кожна відповідь "так" на запитання: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, а також відповідь "ні" на запитання: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15 - 10 балів. За кожну відповідь "не знаю" - по 5 балів.

Підрахуйте всі бали.

Результати.

100-150 балів. Ваші відповіді показують не тільки, що ви живете в згоді з собою, але і те, що ви знаєте себе і можете собі довіряти. Здається, ви володієте цінним умінням знаходити вихід із складних ситуацій як особистого характеру, так і у стосунках з людьми. Ви можете бути для себе джерелом сили і підтримки навіть тоді, коли інші люди вашу силу називають слабкістю.

50 - 99 балів. Очевидно, ви не живете в повній згоді з самим собою. У вас є багато вагань і незадоволень собою. Ваші відповіді свідчать про існування якихось перешкод для повного прийняття власного "Я". Якби ви спробували точніше оцінити свої можливості і водночас проявити більше терплячості відносно до себе /ви - людина, яка думає, але і помиляється/, то тоді б, можливо, життя приносило вам більше задоволення.

0 - 49 балів. Чи знаєте ви причину, через яку себе так не любите ? Ваші відповіді говорять про майже повну відсутність сприйняття себе і згоди з собою. Але, не дивлячись ні на що, будьте другом самому собі, для цього проаналізуйте, як багато забобонів і стереотипів ви вже маєте, думаючи про себе. Почніть робити те, чого бажаєте більш за все, навіть, якщо це супроводжується ризиком.

Тест "НАСКІЛЬКИ ВИ ТЕРПЛЯЧІ

Чи прислухуетесь ви до чужої думки ? Чи ставитесь до неї з увагою, чи терплячі ви?

Перед вами тест, який хоч приблизно допоможе визначити ступінь вашої терплячі. Але одна умова: відповідайте швидко, не задумуючись.

1. Ви вважаєте, що у вас виникла цікава ідея, але її не підтримали. Розхвилюєтесь?

а/ так;

б/ ні.

2. Ви зустрічаєтесь із друзями, і хтось пропонує розпочати гру. Чому ви віддасте перевагу?

а/ щоб брали участь тільки ті, хто добре грає;

б/ щоб грали і ті, хто ще не знає правил.

3. Чи спокійно ви сприймете неприємну для вас звістку ?

а/ так;

б/ ні.

4. Чи дратують вас люди, які в громадських місцях з'являються в нетверезому стані?

а/ якщо вони не переступають допустимих меж, мене це зовсім не цікавить;

б/ мені завжди були неприємні люди, які не вміють себе контролювати.

5. Чи можете ви легко знайти контакт з людьми з іншої, ніж у вас, професії, іншим становищем, звичками ?

а/ мені було б важко це зробити;

б/ я не звертаю уваги на такі речі.

6. Як ви реагуєте на жарт, об'єктом якого стаєте ?

а/ мені не подобаються ні самі жарти, ні жартівники;

б/ якщо навіть жарт і буде мені неприємним, то я постараюсь відповісти

таким же чином.

7. Чи згодні ви з думкою, що багато людей "сидять не на своєму місці", "роблять не свою справу" ?

а/ так;

б/ ні.

8. Ви приводите в компанію друга, який став об'єктом загальної уваги. Як ви на це реагуєте ?

а/ мені, чесно кажучи, неприємно, що таким чином увага відвернена від мене;

б/ я лише радію за нього .

9. В гостях ви зустрічаєте людину похилого віку, яка критикує молоде покоління, вихваляє колишні часи. Як реагуєте?

а/ підете додому раніше з пристойного приводу;

б/ вступите в суперечку.

Результат.

А зараз підрахуйте бали. Запишіть по 2 бали за відповіді: 16, 26, 36, 4а, 56, 66, 76, 86, 9а.

Від 0 до 5 балів. Ви невблаганні і, вибачте, вперті. Де б ви не знаходились, може виникнути таке враження, що ви прагнете нав'язати свою думку іншим, часто, не вагаючись, щоб досягти своєї мети, підвищуєте голос. З вашим характером важко підтримувати нормальні стосунки з людьми, які думають інакше ніж ви, не погоджуються з тим, що ви говорите і робите.

6 - 13 балів. Ви здатні твердо відстоювати свої переконання. Але, безумовно, можете і вести діалог, змінюючи свою думку, якщо це необхідно. Здатні інколи і на надмірну різкість, неповагу до співрозмовника. І в таку мить ви дійсно можете виграти суперечку з людиною, у якої більш слабкий характер. Чи потрібно "брати горлом" тоді, коли можна перемогти більш гідно ?

14 - 18 балів. Твердість ваших переконань відмінно поєднується з великою витонченістю, гнучкістю вашого розуму. Ви можете прийняти будь-яку ідею, з розумінням поставитись до досить парадоксального, на перший погляд, вчинку, навіть якщо ви його не поділяєте. Ви досить критично ставитесь до своїх поглядів і здатні з повагою і тактом, відносно до співрозмовника, відмовитись від поглядів, які, як з'ясувалось, були помилковими.

Тест "ЯКЩО ВАМ НАСТУПИЛИ НА НОГУ"

Чи конфліктна ви особистість ? Щоб дізнатися про це, скористайтесь тестом, обравши по одній відповіді на кожне запитання.

1. В громадському транспорті почалась суперечка на підвищених тонах. Ваша реакція ?

а/ не беру участі;

б/ стисло висловлююся на захист сторони, яку вважаю правою;

в/ активно втручаюся, чим "викликаю вогонь на себе".

2. Чи виступаєте ви на зборах із критикою керівництва ?

а/ ні;

б/ тільки, якщо маю для цього серйозні підстави;

в/ критикую з будь-якого приводу не тільки керівництво, але тих, хто його заміщає, не боячись за можливі негативні наслідки для своєї кар'єри.

3. Чи часто ви сперечаєтесь з друзями ?

а/ тільки, якщо вони невразливі;

б/ тільки з принципових питань;

в/ суперечки - моя стихія.

4. Як ви реагуєте, якщо хтось іде без черги?:

а/ обурююся у душі, але мовчу;

б/ роблю зауваження;

в/ проходжу вперед і починаю наглядати за порядком.

5. Вам подали недосолену страву. Ваша реакція?

а/ не буду піднімати гамір через дрібниці;

б/ мовчки візьму солянку;

в/ не утримаюся від зауважень.

6. Якщо на вулиці, в транспорті вам наступили на ногу:

а/ з обуренням подивлюся на того, хто скривдив;

б/ зроблю зауваження;

в/ висловлюся, не соромлячись вислову.

7. Якщо хтось із близьких купив річ, яка вам не сподобалась :

а/ промовчу;

б/ обмежусь коротким тактичним коментарем;

в/ влаштую скандал.

8. Не пощастило в лотереї. Як ви до цього ставитеся?

а/ буду вдавати з себе байдужого, але в душі дам собі слово більше ніколи не брати в ній участі;

б/ не приховую досади, але поставлюся з гумором;

в/ втрата надовго зіпсує настрої.

Підрахуйте бали: а - 4; б - 2 : в-0.

22 - 32 бали. Ви тактовні і миролюбні, спритно уникаєте сварок і конфліктів, критичних ситуацій на роботі і вдома. Вислів "Платон мій друг, але істина дорожче !" - ніколи не був вдалим девізом. Може, тому вас інколи називають пристосуванцем. Наберіться мужності, якщо обставини вимагатимуть висловитись, не дивлячись на особистість.

12 – 21 балів. Вас вважають людиною конфліктною. Але насправді ви конфліктуєте лише, якщо немає іншого виходу і інші засоби вичерпані. Ви твердо відстоюєте свої погляди, не думаючи про те, як це відіб'ється на вашому службовому становищі чи товариських відносинах. При цьому не виходите за рамки коректності, не принижуетесь до образ. Все це викликає до вас повагу.

До 11 балів. Сварки і конфлікти - це повітря, без якого ви не можете жити. Вам подобається критикувати інших, але, якщо чуєте зауваження у свою адресу, можете "з'їсти живим". Ваша критика заради критики, а не для користі справи. Ваша нестриманість і брутальність відштовхує людей. Чи не через це у вас нема справжніх друзів ? Спробуйте перебороти свій поганий характер.

Тест "НАСКІЛЬКИ ВИ СПРАВЕДЛИВИ?"

Кожному з нас доводиться оцінювати інших: друзів, сусідів, колег, начальників. Звичайно, ми оцінюємо людину позитивно або негативно, залежно від того, як вона тримається, поводить себе. Зрозуміло, нам далеко не завжди вдається правильно та справедливо оцінювати людей. Недарма кажуть: перше враження буває оманливе. Недосвідчена людина часто керується лише почуттями, у неї нема об'єктивних критеріїв для оцінки на відміну, допустимо, від психолога. Тільки деякі з нас дійсно володіють чудовим талантом оцінювати людей цілком реалістично. Про таких кажуть: у них є "нюх". Але серед нас немало і таких, хто надзвичайно легко помиляється, приймаючи підлесника за дуже милу людину, а мовчуна - за людину дурну. Такі люди несправедливо оцінюють інших. Через ці помилки і відбуваються найрізноманітніші конфлікти і непорозуміння. Природно, нелегко навчитися справедливо оцінювати людей. Адже, навіть після спеціальної освіти один стає хорошим психологом, а інший поганим. Цей тест, сподіваємось, допоможе з'ясувати вам, чи є у вас здібності в області психології, здібності реально оцінити людей, чи ви нерідко "трішите" щодо них.

Пропонуємо вам 12 ситуацій і 3 варіанти відповідей, кожен з яких оцінюється певним числом балів. Не дуже довго задумуючись, оберіть один із варіантів, запишіть бали і складіть їх.

1. По-вашому, ті, хто завжди особливо старанно дотримуються правил поведінки і ніколи не відступають від хорошого тону:

ввічливі, приємні у спілкуванні - 2;

суворо виховані - 4;

по суті, нещирі, оскільки приховують свій справжній характер - 1 .

2. Ви знаєте подружжя, які ніколи не сваряться. Вважаєте:

що вони щасливі - 2;

що вони байдужі одне до одного - 1 ;

що в них нема достатньої довіри одне до одного - 4 .

3. Ви вперше бачите людину і вона відразу ж починає розповідати вам анекдоти /глузувати/. Ви вирішуєте, що вона:

дотепна /жартівлива/ - 1;

що в вашій компанії вона почуває себе невпевнено і, таким чином, намагається вийти з цього неприємного стану - 2 ;

хоче справити на вас хороше враження - 4.

4. Ви розмовляєте з кимось на тему, яка ніби повинна цікавити вас обох. Ваш співрозмовник супроводжує розмову рухами рук, жестикулює. Ви вважаєте, що:

це видає його внутрішнє хвилювання - 4;

він дуже перевтомився - 2 ;

він нещирий - 1 .

5. Ви вирішили краще пізнати когось із своїх знайомих. Вважаєте:

для цього найкраще запросити його в якусь компанію - 1;

краще спостерігати за ним у ділі - 2;

подивитись, як він поводить себе в "халепі" - 4 .

6. Ви опинились у ресторані з людиною, яка дає, на вашу думку, дуже

великі чайові. Ви впевнені:

що вона хоче справити враження - 4;

вона хоче завоювати прихильність обслуговуючого персоналу - 2 ;

що вона просто "добра душа" - 1 .

7. Ви знаєте людей, які ніколи не почнуть розмову першими. Ви вважаєте:

що вони скриті і навмисно не хочуть розмовляти - 2;

що вони дуже сором'язливі - 4;

що вони дуже недовірливі, часто бояться, що їх хтось образить - 1 .

8. Деяких людей, не розмовляючи з ними, ви оцінюєте по їх обличчю.

На вашу думку, низький лоб означає:

дурнуватість - 1 бал;

впертість - 2 ;

не можете сказати про людину щось конкретне - 4 .

9. Що ви думаєте про людину, яка не дивиться іншим в очі ? Ви вважаєте:

що у неї комплекс неповноцінності - 1;

що вона нещира - 4 ;

що вона дуже неуважна - 2 .

10. Ви знаєте людей, які, як трапиться щось неприємне, заявляють, що вони давно знали, що так буде, але не вживали ніяких заходів, тому що не хотіли потрапляти в неприємну історію. Ви вважаєте їх:

за особистість з особливо вольовим характером - 1;

за хвастунів - 4 ;

за тих, хто не хоче ні в що уплутуватись - 2 .

II. Уявіть людину з дуже високим матеріальним становищем, яка купує завжди лише найдешевші речі. Ви вважаєте:

що вона скромна - 2;

бережлива - 4 ;

вона жадібна - 1 .

12. Вам, мабуть, доводилось оцінювати інших лише по зовнішньому вигляду. На вашу думку, повні люди:

симпатичніші від інших, вони веселі, добросердечні - 2;

зовсім не симпатичні, бо вони ліниві, апатичні - 1;

вони такі ж, як і всі: є хороші і погані - 4 .

Підрахуйте набрані бали.

40 і більше. Вам дуже легко скласти думку про людину. Достатньо подивитись на когось і ви вже знаєте, чого вона варта. Крім того, ви можете зразу ж повідомити їй свою думку, окільки впевнені, що не помилились. Цим, зрозуміло, ви не заслуговуєте подяки /принаймні в тих випадках, коли оцінка буде негативна або неприємна для людини/. Але, повірте, ви не завжди праві ! А навіть якщо це і так, подумайте: чи розумно говорити кожному, що ви про нього думаєте ? Цим ви навряд чи щось зміните, швидше викличете роздратованість і неприязнь. Чи може ви хочете показати, що ніхто не може "водити вас за ніс" ? Але це не найрозумніший вихід.

31 - 39. Ви вмiєте об'єктивно оцінювати і ситуації, і оточуючих. У вас дійсно є "нюх" на людей, і для вас не складно відгадати характер іншої

людини. З вас вийшов би відмінний психолог. У вас є ще одна добра якість: ви не дозволяєте собі сприймати на віру чужий погляд. Намагаєтесь самі впевнитись, що то за людина, яку ви оцінюєте. Це дуже добра якість для вчителів, керівників. І якщо ви зрозумієте, що помилились, то не побоїтесь в цьому зізнатись /це вже дійсно рідкість/.

21 – 30. Ви, як правило, не буваєте впевнені в своїй думці, легко можете змінити її, залежно від того, що інші кажуть про якусь людину. Таким чином, ваша спостережливість притупляється, все це, зрештою, може призвести до того, що ви зовсім не зможете сформулювати свою самостійну думку. Це пояснюється тим, що у вас немає чітко вираженої особистої позиції. Спробуйте хоч раз по-своєму оцінити іншу людину. Більше покладайтесь на особистий досвід, а не на думку інших.

20 і менше . Ви нерідко готові повірити будь-кому. Ви надзвичайно довірливі і робите висновок про людей на основі того, чи посміхаються вони при зустрічі і чи добре ставляться до вас. Коли ж згодом з'ясується, що ваша оцінка була зовсім помилковою, ви надзвичайно дивуетесь і хвилюєтесь. Навчіться насамперед зважувати всі "за" і "проти" і тільки потім висловлюйте свою думку. Не бійтесь того, що потім ваша думка може змінитись. У цьому нема нічого страшного.

Але це повинно статися на основі особистого досвіду, а не незлічених помилок, які ви робите з однієї і тієї ж причини - хибної оцінки інших людей ... Особливо обдумуйте свої слова, коли висловлюєте думку вголос.

Тест "ЧИ Є У ВАС ПОЧУТТЯ ГУМОРУ ?

Мабуть не кожний визнає, що в нього нема почуття гумору. Чи не так? Але, чи так це насправді ? Давайте перевіримо. На кожне запитання відповідайте "так" чи "ні".

1. Чи любите ви сміятись ?
2. Чи любите ви з гумором виходити з неприємних ситуацій ?
3. Чи згодні ви з думкою, що шлюб - найщасливіша річ у світі ?
4. Чи смієтесь ви наодинці з самим собою, коли читаєте або дивитесь по телевізору щось смішне ?
5. Якщо ви помітили, що вас обманюють, чи можете ви “не дати зрозуміти”?
6. Чи розповідають ваші рідні, друзі анекдоти, веселі історії ?
7. Якщо ви знаходитесь у компанії, то хочете виглядати найдотепнішим, бути в центрі уваги ?
8. Якщо ви в поганому настрої, чи не дратує вас сміх оточуючих ?
9. Із всіх видів жартів чи не віддаєте ви перевагу комедії ?
10. Чи вважаєте ви себе людиною з почуттям гумору ?

Результат.

Якщо ви відповіли "так" на 6 і більше питань, це означає, що у вас із почуттям гумору все в порядку. І це допомагає вам навіть у найскрутніші періоди життя.

Якщо ж у вас 5 і менше відповідей "так", то з почуттям гумору у вас не все гаразд. Але ж посмішка, сміх - це і є показник здоров'я, стабільності, успіху в житті. З ними легше перемагати неприємності. Спробуйте змінити

себе і подивіться на життя зі смішного боку, не сприймайте все дуже серйозно, до чогось поставтесь спокійніше - не все в житті варте серйозних переживань.

Тест "ЧИ РОЗСУДЛИВІ ВИ ?"

Є люди занадто розсудливі, вони люблять комфорт, перш, ніж щось зробити, подумують не один раз. Іншим цієї розсудливості бракує. Вони можуть ризикувати всім, навіть якщо успіх їхньої справи не гарантований. А до якої категорії належите ви ? Щоб дізнатись про це, потрібно відповісти на запитання цього тесту /"так" або "ні"/.

1. Чи втрачаєте ви витримку з найменшого приводу ?
 2. Чи боїтеся роздратувати людину, яка, напевно, фізично сильніша за вас ?
 3. Чи починаєте ви сваритись, щоб на вас звернули увагу ?
 4. Чи любите їздити з великою швидкістю, навіть якщо це пов'язане з ризиком для життя ?
 5. Чи захоплюєтесь ліками, коли хворієте ?
 6. Чи будете робити все, щоб отримати те, чого вам дуже хочеться ?
 7. Чи любите великих собак ?
 8. Чи любите годинами сидіти на сонці ?
 9. Чи впевнені, що коли-небудь станете знаменитістю ?
 10. Чи вмієте своєчасно зупинитись, якщо відчуваєте, що починаєте програвати ?
- II. Чи звикли багато їсти, навіть якщо не голодні ?
12. Чи любите заздалегідь знати, що вам подарують ?

А зараз - підрахуємо.

Ставте собі один бал за кожну позитивну відповідь на запитання 2 і 10 і один за негативу відповідь на запитання 1,3,4,5,6,7,8,9,11,12.

Готові ? Підрахуйте кількість балів і подивіться відповідь.

Більше 8 балів: ви - сама мудрість. Ви розсудливі, потреби ваші помірні. Вас не чекає розчарування. Але, мабуть, можна бути трохи динамічнішим. Це полегшить спілкування з людьми і зробить життя простішим.

4 - 8 балів. Золота середина. У вас є прекрасне почуття міри. Ви точно знаєте свої можливості і не намагаєтесь "піймати журавля у небі", хоча у вас є і трохи безглуздя, яке додає людям таку чарівність!

Менше 4 балів. Можна сказати одне: ви цілком безрозсудливі. Вам завжди всього мало. Ви часто відчуваєте себе нещасним через якусь примху. Вам порада: навчіться радіти приємним дрібницям, яких у житті не так вже і мало. Це допоможе вам стати спокійнішим і розсудливішим.

Тест "ЧИ ПРИЄМНО З ВАМИ СПІЛКУВАТИСЬ ?"

Якщо людина товариська, то це зовсім не означає, що з нею приємно розмовляти. Є люди, які своїм товариством набридають кожному буквально з перших хвилин розмови.

Придивіться уважно, хіба мало навкруги таких людей? А ви приємний співрозмовник ? Відповідайте на запитання "так" або "ні".

1. Ви любите більше говорити, ніж слухати ?

2. Ви завжди можете знайти тему для розмови навіть із незнайомою людиною ?
3. Ви завжди уважно слухаєте співрозмовника ?
4. Чи любите ви давати поради ?
5. Якщо тема розмови вам нецікава, чи станете ви показувати це співрозмовнику ?
6. Роздратовуєтесь, якщо вас не слухають ?
7. У вас є особистий погляд на будь-які питання ?
8. Якщо тема розмови вам незнайома, чи станете ви її розвивати?
9. Ви любите бути центром уваги ?
10. Чи є хоч три предмети, які ви знаєте досконало?
11. Ви хороший оратор ?

Відповіді на тест.

Якщо ви відповіли позитивно на запитання 1,2,3,6,7,8, 9,10,11 і негативно на 4,5, можете зарахувати собі по одному балу за кожну відповідь на ці запитання. А тепер давайте підрахуємо результат.

1 - 3 балів. Важко сказати, чи ви мовчун, з якого не витягнеш ні слова, чи настільки нетовариські, що вас стараються обминати, але факт залишається фактом: спілкуватись з вами не завжди приємно, але завжди надзвичайно важко. Вам слід над цим задуматись.

4 - 8 балів. Ви, може, і не дуже товариська людина, але майже завжди приємний і уважний співрозмовник, хоч інколи, якщо не в гуморі, можете бути дуже неуважним, але в такі хвилини ви не потребуєте до себе особливої уваги оточуючих.

9 - 11 балів . Ви, мабуть, один із найприємніших у спілкуванні людей. Навряд чи друзі можуть без вас обійтись. Це прекрасно. Виникає тільки одне питання: вам дійсно приємна ваша роль весь час, чи інколи вам доводиться грати, як на сцені ?

Тест "ЧИ В ПОРЯДКУ У ВАС НЕРВИ ?"

Стреси, постійні перевантаження часто називають "хворобою віку". Багато хто з нас помічав, що стає більш роздратованим, запальним, нервовим.

Як же ми справляємося з повсякденними роздратуваннями ?

Наскільки можемо оволодіти собою, приймати важливі рішення у цей критичний момент?

Відповідь на це запитання дасть цей тест.

Варіанти відповідей на запитання : "дуже", "не особливо", "ні в якому разі".

Чи роздратовує вас:

зім'ята сторінка газети, яку ви хочете прочитати;

літня жінка, одягнена ніби молода дівчина;

надзвичайна близькість співрозмовника /наприклад, в трамваї .../;

жінка, яка палить на вулиці;

якщо якась людина кашляє у ваш бік;

якщо хтось гризе нігті;

якщо хтось сміється невлад;

якщо хтось повчає вас, як і що потрібно робити;
якщо кохана дівчина /юнак/ постійно спізнюється;
якщо в кінотеатрі той, хто сидить перед вами, весь час крутиться і коментує сюжет фільму;

якщо вам намагаються розповісти сюжет цікавого роману, який ви тільки збираєтесь прочитати;

якщо вам дарують непотрібні речі;

голосна розмова в громадському транспорті;

дуже сильний запах парфумів;

людина, яка жестикулює під час розмови;

колега, який часто вживає іноземні слова.

За кожну відповідь "дуже" запишіть 3 бали, за відповідь "не дуже" - по 1 балу, за відповідь "ні в якому разі" - 0.

Більше 48 балів. Вас не віднесеш до числа терплячих і спокійних людей. Вас дратує все, навіть речі незначні. Ви гарячковий, легко утрачаєте витримку. А це дуже розхитує нервову систему, від чого страждають і оточуючі.

12 - 48 балів. Вас можна віднести до найпоширенішої групи людей. Вас роздратовують речі лише дуже неприємні, але з повсякденних негараздів ви не робите драми.

До неприємності ви вмієте повертатися спиною, достатньо легко їх забуваєте.

11 і менше балів. Ви дуже спокійна людина, реально дивитесь на життя. Або цей тест недостатньо вичерпний і ваші найбільш уразливі сторони так в ньому і не виявились. Думайте самі. Принаймні, з повною впевненістю про вас можна сказати: ви не та людина, яку легко вивести з рівноваги.

Тест «ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ»

Шановний читачу, а тепер скористайтесь цим **тестом**, який дозволить Вам визначити, наскільки Ви піддається емоціям, стресам, і як у Вас розвинута здатність їм протистояти.

Крім того, тест може надати серйозну допомогу в самодослідженні, «відкрити очі» на інші, досі невідомі риси характеру.

Тест складається з двадцяти трьох питань, до кожного з яких пропонується чотири варіанти відповіді. З відповідей необхідно вибрати тільки один варіант. Причому на питання бажано відповідати швидко, не задумуючись. Пам'ятайте, що перша реакція - найбільш точна, намагайтеся орієнтуватися саме на неї, якщо, звичайно, маєте намір одержати результати, які максимально відповідають дійсності.

Не виключено, що в деяких питаннях жоден із запропонованих варіантів відповідей не влаштує вас повною мірою. Це цілком природно, тому що навряд чи можливо (і навряд чи має сенс) врахувати всі думки. Якщо стикнетесь з подібною проблемою, будь ласка, виберіть із чотирьох зазначених варіантів найбільш близький вам.

Для зручності обробки результатів виписуйте на листок номера питань із літерою обраного варіанта відповіді.

Питання

1. Вважаю, що в мене неприємна робота:

- а) так, приємного в ній, м'яко говорячи, мало;
 - б) не згодний, моя робота мені подобається;
 - в) буває по-різному, а взагалі мені все рівно;
 - г) у даний момент у мене немає постійної роботи.
2. Мене періодично мучать головні болі:
- а) так, це так;
 - б) головний біль трапляється так рідко, що про нього і згадувати не потрібно;
 - в) не звертав уваги;
 - г) найчастіше головний біль починається разом із неприємностями.
3. Укажіть свій вік:
- а) двадцять дев'ять - тридцять шість;
 - б) до двадцяти дев'яти;
 - в) тридцять сім - сорок два;
 - г) сорок три і більше.
4. Родина:
- а) одружений (замужем), один або двоє дітей;
 - б) скажу просто: я задоволений своїм сімейним життям;
 - в) гарну справу «шлюбом» не назвуть;
 - г) одружений (замужем), три учня і більше (тут же — на даний момент самотній, дітей немає).
5. Найбільша напруга у мене викликає:
- а) нестача часу;
 - б) спілкування з неприємними або скандальними особами;
 - в) фізична робота;
 - г) незнайома або малознайома компанія.
6. Відпочивати я бажаю:
- а) на самоті;
 - б) активно;
 - в) весело;
 - г) найкраще на дачі або провести час у вузькому колі друзів.
7. Моє відношення до подружніх зрад:
- а) досить негативне, але я скоріше прощу, ніж буду все життя докоряти;
 - б) якщо людина щаслива, навряд чи її потягне «на сторону»;
 - в) якщо дуже хочеться, то можна, головне, щоб друга половина не довідалася;
 - г) зрада є зрада, таке навряд чи можна простити.
8. Звичайно, я випиваю три і більше чашок кави в день:
- а) ні, намагаюся обмежуватися одною чашкою, а взагалі, віддаю перевагу чаю;
 - б) люблю міцну, гарну каву, але зловживаю нею рідко;
 - в) так, я п'ю багато кави, і чим міцніше, тим краще;
 - г) кава шкідлива для здоров'я, особисто я її майже не п'ю.
9. Паління:
- а) на жаль, палю, але не більше половини пачки в день;
 - б) ніколи не палив і, думаю, не буду;
 - в) викурюю одну і більше пачок у день;

г) палив раніше, але довелося кинути.

10. Спілкування з іншими людьми:

а) бажаю спілкуватися з гарними, але зустрічаються різні;

б) звичайно мене оточують приємні й цікаві люди;

в) потрібна людина - найцікавіший співрозмовник;

г) звичайно, моє спілкування обмежується старими, добрими знайомими.

11. Відношення до алкоголю:

а) вживаю досить регулярно;

б) іноді випиваю, але нечасто і, як правило, що-небудь легке;

в) алкоголь — це добре, особливо коли його в достатку;

г) взагалі не п'ю алкоголь.

12. Припустимо, хтось у великому гурті людей починає говорити вам образливі речі, ваші дії:

а) спробую «поставити його на місце», а взагалі навіть думати не хочеться про подібну ситуацію;

б) мої дії будуть залежати від того, хто в даному випадку прав, я або він;

в) цей «хтось» у мене так „отримає”, що більше не захоче говорити;

г) зажадаю вибачень, нахабність не можна залишати безкарною.

13. Із запропонованих варіантів стрес найкраще знімається:

а) сном;

б) сексом;

в) алкоголем;

г) розмовою по душам, та й, то не завжди.

14. Якщо мені трапляється з кимсь посваритися, то я:

а) ще тривалий час не можу заспокоїтися, буває подумки продовжую розмову;

б) «відходжу» досить швидко, хоча неприємне почуття, звичайно, залишається;

в) знаходжуся «на взводі», але, як правило, почуваю себе чудово;

г) кілька годин після сварки почуваю себе розстроєним і роздратованим.

15. Засипаю я:

а) не відразу, у голову «лізуть» різні думки, що заважають заснути;

б) звичайно, відразу;

в) коли як;

г) у тиші - відносно швидко.

16. Поговоримо про сновидіння:

а) нерідко сняться важкі, іноді дивні сни, про які довго пам'ятаю;

б) звичайно, своїх сновидінь не пам'ятаю або сняться щось приємне та цікаве;

в) як правило, сновидіння яскраві, із заплутаним сюжетом;

г) іноді сняться кошмари.

17. «Чорні» дні, коли «все йде не так», або настрої гірше нікуди, трапляються:

а) час від часу;

б) дуже рідко;

- в) у мене чи ледве не щодня: зараз — чорна, через хвилину - біла;
 г) зовсім «чорні» дні трапляються рідко, зате «сірі» - регулярно.
18. Коли одна невдача слідує за іншою:
 а) буває, опускаються руки;
 б) не відчаююся, а намагаюся змінити тактику і почати спочатку;
 в) шукаю винуватого;
 г) «скриплю зубами», але зовні прагну зберігати спокій.
19. Чи має чоловік право плакати?
 а) іноді — так;
 б) якщо людина, слабка - це її лихо, а не провина;
 в) справжній чоловік завжди виглядає сильним, слізливість — для жінок, дітей і невдах;
 г) чоловічі сльози багато чого варті.
20. Відношення до їжі:
 а) харчуюся нерегулярно, іноді всухом'ятку;
 б) звичайно, їм в один і той же час і з апетитом;
 в) завжди готовий смачно поїсти;
 г) харчуюся в основному регулярно, але нерідко немає апетиту.
21. Моє особисте життя:
 а) в інших буває і гірше;
 б) я ним задоволений;
 в) відрізняється розмаїтістю;
 г) в основному стерпне.
22. Здоров'я:
 а) періодично що-небудь «поболює», але серйозно хворію не більше одного-двох разів у рік;
 б) хворію дуже рідко - ніколи, та й не люблю я цього;
 в) іноді трапляється застуда або що-небудь схоже, а взагалі я здоровий як бик;
 г) є деякі хронічні захворювання, але особливо вони не дошкуляють.
23. Життя я сприймаю:
 а) як нескінченну боротьбу;
 б) як захоплюючу подорож;
 в) як азартну гру;
 г) скоріше як реальність, що зобов'язаний прийняти.

Обробка результатів

За кожну відповідь під буквою «а» нараховується по 4 бали, за відповіді під буквою «б» — по 1 балові. Відповіді під буквою «в» оцінюються в 2 бали кожний, відповіді під буквою «г» — у 5 балів. Складіть отримані результати.

Від 23 до 33 балів. Це самий кращий результат. Емоційний, стресовий стан вам, звичайно, ж знайомий, але він вас мобілізує, стимулює. Ви активні, діяльні, енергійні, цілеспрямовані, умієте виявляти наполегливість. Правда періодично в тому або іншому починанні ви заходите в глухий кут: не помиляється, як відомо, лише той, хто нічого не робить. Однак труднощі, невдачі здатні вас, часом розстроїти, але не засмутити. У кінцевому рахунку стреси тільки підстобують вас, надихають на пошуки нових рішень і ... загартовують ще більше.

Швидше за все, у вас превалює сангвінічний тип темпераменту.

Важко сказати, наскільки гармонійно розвинута ваша особистість (можливості даного тесту на це не поширюються), але напевно, природа обдарила вас чудовим «біологічним фундаментом». Ви сильні духом, емоційно стійкі, у вас міцна нервова система, що дозволяє виявляти психологічну гнучкість і разом із тим не втрачати цілісності власного «Я».

Рекомендації. Незважаючи на явну проникливість стосовно оточення, часом, ви виявляєте деяку черствість. Пам'ятайте, що проблеми, які для вас виявляються простими при вирішенні, інший сприймає як непосильний вантаж. Будьте великодушні і сміливо беріть на себе частину ноші, вас це лише зміцнить, а для ближнього стане безцінною й необхідною підтримкою.

Від 34 до 50 балів. У вас добра емоційна стійкість. Мабуть, у вас переважає сангвініко-холеричний тип темпераменту, що з народження забезпечує вас ґрунтовним запасом духовних сил і здоров'я. Але він же, поряд із деякими іншими якостями, як, наприклад, злегка завищена самооцінка, схильність до дрібних авантур і пригод, нерідко стає джерелом неприємностей і для вас особисто, і для оточуючих. Іншими словами, часом ви самі створюєте собі проблеми, які потім самі ж героїчно переборюєте.

Висока потреба в руховій активності нерідко стає для вас перешкодою в якійсь справі, заважає виявити посидючість, коли це необхідно, сконцентрувати увагу. Монотонна, одноманітна діяльність у визначений час викликає у вас відразу і підштовхує до необдуманих учинків. Часом ви буваєте дратівливі, можете легко розлютитись. Заради справедливості відзначимо, що вже в наступну хвилину ви знову випромінюєте привітність, оптимізм. На жаль, ви нерідко знову знаходите відмінний настрій тільки після того, як «випустите пар», тобто зірвете на когось злість. Чи варто згадувати, що перераховані властивості не кращим чином впливають на ваші взаємини з оточуючими, а до того ж стають для останніх серйозними стрес-факторами.

Рекомендації. Найбільше вам підходить діяльність, що дозволяє спілкуватися з великим колом людей, рухатися, переключатися з одного виду праці на інший. Варто приділяти більше увагу розвитку самоконтролю, вчитися стримувати і «гасити» свої емоції, щоб не вихлюпувати їх на інших. Також не завадить розвинути в собі здатність до співпереживання або, принаймні, більш уважно відноситися до людей.

Приступаючи до вирішення практичних питань, не поспішайте. Невгамовне прагнення скоріше покінчити з проблемною ситуацією раз у раз підштовхує вас до дій, що спочатку здаються блискучою комбінацією, а на перевірку призводять не до перемоги, а до загострення старої проблеми або появи нової.

Від 51 до 80 балів. Що стосується емоційної стійкості, то з цим у вас повний порядок. Так, ви готові при будь-якому зручному випадку скаржитися на труднощі, голосно викрикуючи при цьому: «А кому зараз легко!», у гіршому випадку пролунає фраза типу: «Як мені все це набридло!» Але насправді саме таке життя вам подобається. Переборювати бар'єр за бар'єром, «гонки з перешкодами і перед усіх» - ось ваше таємне кредо. Важливо, щоб про всі дрібні й великі перемоги знало якнайбільше людей,

тоді як про невдачі ви волієте помовчувати, щоб не «плямувати» реноме переможця, що так лестить вашому самолюбству.

Дійсно, ви крокуєте по життю легко, із рівним азартом піднімаєтеся на вершину, летите в прірву, скоряєте чергову висоту ... а якщо треба, з таким само легким серцем «йдете при цьому по головах ближніх». Що лукавити, часом ви буваєте нестерпні, жадаєте від навколишніх повної самовіддачі стосовно вас, не вважаючи потрібним давати щось у відповідь.

Ви егоїстичні, нерідко буваєте жорстоким, щиро вважаєте, що навколишні повинні поважати вас за ваші діяння, а любити вже тільки за те, що ви існуєте.

Щастя — поняття для вас винятково суб'єктивне. Якщо добре іншому, вас негайно починає гризти сумнів; зате коли вам добре, інші, на вашу думку, зобов'язані ляскати в долоні, кричати «Браво!» і заздрити, заздрити, заздрити...

Авантюристичність, азартність, потреба в гострих відчуттях не дають вам спокою. Повноту життя ви відчуваєте головним чином, тоді, коли кудись рухаєтеся, причому, куди саме виведе ваша дорога, питання для вас не актуальне. До речі, почату справу для вас нерідко буває легше припинити, ніж довести до логічного завершення. Тому не дивно, якщо при усьому вашому ентузіазмі нічого розумного часом створити вам так і не вдається.

Рекомендації. Можливо, будь-які рекомендації ви сприймете в багнети. І все-таки спробуйте, хоча б для розмаїтості, зменшити свою активність, на мить зупинитися й оглянутися — не виключено, що відкриєте багато нового в собі та у навколишньому світі.

Крім того, вам настійно рекомендується регулярне, бажано виснажливе (сили у вашому випадку відновляться швидко), фізичне навантаження. Це може бути тренажерний зал, басейн, єдиноборства (корисно узагалі - усе це сполучити), що хоча б почасти дасть вихід «негативної енергії». До того ж посилені фізичні вправи в чималому ступені сприяють вихованню терпіння, цілеспрямованості, розвиткові критичного відношення до себе.

Невелике застереження. Можливо, ряд якостей, описаних раніше, на даний момент не властиві вам у такому ступені, щоб цілком визначати ваше поведіння, а виявляються лише час від часу. Що ж, у вас є прекрасний шанс не давати їм розвиватися і надалі. Головне, пам'ятайте: про об'єктивну оцінку власної особистості або особливостей характеру іншої людини можна говорити лише при наявності критичності суджень. Саме цю якість формуйте в собі в першу чергу.

Від 81 до 95 балів. Вам доцільно звернути пильну увагу на своє життя. І в першу чергу це стосується світосприймання.

Ви живете в стані безперервного надмірного емоційного напруження, стресу, принаймні, в останній, досить тривалий час. Більш того, поступово ви схиляєтеся до думки, що подібні умови життя варто вважати нормою хоча б тому, що вони вже сформувалися і немає навіть натяку на якісь зміни. Інакше кажучи, вашу думку по даному питанню можна сформулювати приблизно так: «Кожному призначено нести свій хрест, цей - мій».

Подібне сприйняття дійсності склалося багато в чому через такі властиві вам якості, як розвинуте почуття удаваної провини, альтруїстичність

устремлінь, підвищена помисливість, недостатня впевненість у собі й ін.

У вас легко можна викликати почуття жалю, чим, можливо, навколишні часто й із задоволенням користуються. Додайте сюди прагнення піклуватися про інших, навіть якщо це завдає серйозної шкоди вашому власному благополуччю, невміння відмовляти, і ви одержите той самий віз, що періодично беретеся везти і який раз у раз виявляється для вас занадто важким.

До всього іншого, вам властиве трохи гіпертрофоване почуття відповідальності. У сполученні з острахом прийняти невірне рішення, не відповідати чиймсь (або власним) вимогам воно вже саме по собі є серйозним стресором, додатковим навантаженням, покладеним на себе, між іншим, добровільно.

Можливо, ви відповідали на питання не зовсім щиро або, не усвідомлюючи того, прагнули зобразити із себе такого страждальця. Але навіть у цьому випадку суть залишається тією ж: основне джерело надмірного емоційного напруження, стресів для вас — ваше власне сприйняття багатьох ситуацій як глибоко проблемних.

Рекомендації. Спочатку проведіть ретельний самоаналіз і запишіть на аркуші паперу якості, яких вам бракує. Як слід попрацюйте над ними. При цьому пам'ятайте: 1) час, коли вся увага людини зосереджена на власній персоні, уже сам по собі розглядається як розвантажувальний і здатний принести чимало задоволення; 2) для того, щоб якась проблема зникла, перестала існувати, нерідко буває достатнім зрозуміти справжні причини її виникнення. Частіше посміхайтесь. Посмішка - один із найважливіших чинників гарного настрою.

І ще одна порада. Спробуйте трохи інакше поглянути на ситуації або людей, які, звичайно, викликають у вас напругу. Буквально в усьому, у кожному явищі, події, людині, можна знайти хоч щось гарне. По великому рахунку, навіть нещастя мають позитивну сторону: вони можуть стати сильнішим стимулом до якоїсь діяльності, зробити людини краще, чистіше, мудріше, досвідченіше. І останнє.

Звертайте більше уваги на своє здоров'я. Не виключено, що воно безпосередньо залежить від ваших неусвідомлених побоювань стикнутися із ситуаціями, зв'язаними із серйозною відповідальністю, неприємними переживаннями, психічним або інтелектуальним навантаженням.

Від 96 балів і вище. Зважаючи на все, надмірний емоційний стан, стресовий стан давно вже став для вас звичним. На жаль, ця звичка не рятує вас від руйнівного впливу напруги, що накопичилася. Прислухайтеся до своїх відчуттів, спробуйте простежити зміни, що відбулися з вами за останні кілька місяців (а швидше за все, років). *Спробуйте також із повною відвертістю відповісти на кілька додаткових питань.*

Отже,

Буркотлива дратівливість стала вашим постійним супутником?

Велику частину часу у вас поганий настрій?

З'явилася млявість, апатичність?

Сьогодні вас не радує, а в майбутнє дивитесь з песимізмом?

Будь-який дріб'язок, здатний викликати сплеск негативних переживань?

Якщо на всі або майже на всі ці питання ви відповіли «так», «можливо», «скоріше так», чим «ні», не виключено, що тут йдеться про серйозні наслідки стресу.

Основна ваша проблема полягає в тому, що ви пред'являєте занадто великі вимоги як до людей, так і до себе, надто болісно сприймаєте навколишню дійсність, суворо критикуєте недоліки, помилки і разом із тим применшуєте позитивне значення досягнень.

Можливо, що у вашому випадку спрацював «ефект обманутих очікувань». Спробуйте «знизити планку», яку намагаєтеся дотягтися. Ідеали людині необхідні як орієнтир, але оцінювати все, що відбувається по споконвічно завищених нормах - значить прирікати себе та інших на поразку. Ви нагадуєте людину, всі помисли і надії якої спрямовані вдалину, через що радості дня сьогоднішнього виявляються недоступними, насправді не помічаються, залишаються «за кадром».

Не станемо переконувати вас у тім, що життя прекрасне, але... Роблячи ставку на «велике» (якщо робота, то неодмінно успішна кар'єра; якщо родина, то щоб усі йшло гладко, по «вищій категорії»; якщо друзі, то щоб були життя віддати готові і т.д. і т.п.), ви не зауважуєте милих серцю дріб'язків, із яких, власне, і складається життя.

Якщо набрана вами кількість балів виявилася на межі результату, не зайвим буде прочитати також характеристику, що передує описові вашого типу особистості або наступну за ним. Наприклад, якщо загальна кількість балів виявилася в межах **75-80**, виходить, у вашому випадку мова йде про змішаний тип, для якого почасти справедливий опис при результаті в **81 —95** балів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амонашвили Ш. А. Размышление о гуманной педагогике. – М.: Дом Амонашвили, 1995. – 496 с.
2. Борисов А.Ю. Роскошь человеческого общения. М.:RISC, 1998 . – 257 с.
3. В.Ф. Шаталов: його ідеї працюють і сьогодні //Директор школи, ліцею, гімназії. - 2006, №6. – С. 17-25.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: ЧеРо, 1998. – 240 с.
5. Глассер В. Школы без неудачников. – М.: Прогресс, 1992. – 184 с.
6. Калошин В.Ф. Методика В.Ф. Шаталова и ее возможности использования в ВВНЗ. – К.: КВВАИУ, 1989. – 48 с.
7. Калошин В.Ф. Значения настанов вчителя в успіхах слухачів //Нові технології навчання. – 1998, Випуск 22. С. 46-52.
8. Калошин В.Ф. Від авторитарності до співробітництва //Педагогіка толерантності. – 2001, №2. – С. 13-18.
9. Калошин В.Ф., Вельбовець Н.В. Педагогіка оптимізму і успіху // Метод проектів: традиції, перспективи, життєві результати. – К.: Департамент, 2003. – С. 246-254.
10. Калошин В.Ф. Позитивне мислення – важливий засіб забезпечення життєтворчості особистості // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2005, №4. – С. 44-49.
11. Калошин В.Ф. Шлях до подолання негативних педагогічних стереотипів // Практична психологія та соціальна робота. – 2005, №4. – С.32-36.
12. Калошин В.Ф. Як долати стрес в педагогічній діяльності // Практична психологія та соціальна робота. – 2004, №8. – С. 58-68.
13. Калошин В.Ф., Вельбовець Н.В., Власко М.П. Неприборкані думки про виховання. – Біла Церква: КОШОПК, 2006. – 110 с.
14. Калошин В.Ф. Позитивне мислення: щастя, здоров'я, успіх. - Х.: Вид. група «Основа», 2008. - 256 с.
15. Капони В., Новак Т. Как делать все по своему, или ассертивность – в жизнь. Пер. с чешского. – С-Пб.: Питер, 1995. – 200 с.
16. Корчак Я. Как любить ребенка. Книга о воспитании. – М.: Политиздат, 1990. – 493 с.
17. Кривцова С.В. Тренинг: учитель и проблемы дисциплины. – М.: Генезис, 2000. – 196 с.
18. Крупенин А.Л., Крохина И.М. Эффективный учитель. Практическая психология для педагогов. – Ростов н/Д.: Феникс, 1995. – 480 с.
19. Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотивации обучения. – М.: Просвещение, 1990. – 192 с.
20. Мистецтво життєтворчості особистості: у двох частинах. Частина друга. Життєтворчий потенціал нової школи. – К.: ІЗМН, 1997. – 369 с.
21. Павлютенков Є.М., Крижко В.В., Калошин В.Ф. Конфлікти: сутність і подолання /Павлютенков Є.М., Крижко В.В.. Стрес у педагогічній діяльності /Калошин В.Ф., - Х.: Вид. група «Основа», - 224 с.

22. Реабілітаційна педагогіка на рубежі 21 століття. У двох частинах. Частина перша. Реабілітаційна педагогіка в умовах трансформації українського суспільства: сутність, цінності, перспективи. – К.: ІЗМН, 1998. – 362 с.
23. Самоукина И.В. Психология оптимизма. – М.: Институт Психотерапии, 2001. – 240 с.
24. Практическая психология для преподавателей – М.: Филинь, 1997. – 328 с.
25. Панасик А.Ю. Как победить в споре или искусство убеждать. -. М.: АСТ, 1998, - 304 с.
26. Крупенин А.Л., Крокин И.М. Эффективный учитель. -.Ростов н/Д.: Феникс, 1995, -480 с.
27. Корнелиус Х., Фейр Ш. Выиграть может каждый. – М.: Стрингер, 1992. - 116 с.
28. <http://www.psihologu.info/>