Серія «Адміністратору школи»
Серію засновано в 2006 році

УДК37.02????????
ББК74.202?????????
К??

Серія «Абетка керівника»

Калошин Володимир Федорович
К?? Як навчити вчитися / В. Ф. Калошин. — Х. : Вид. група «Основа», 2013. — 224 с. — (Серія «Адміністратору школи»).

ISBN 978-617-00-1745-1

Книгу можна розглядати як посібник із питань організації самостійної роботи, основна мета якого — навчити учнів умінню навчатися. Творче опрацювання посібника дозволить читачеві активно керувати своєю пізнавальною діяльністю, швидше адаптуватися до шкільних вимог, підвищити якість навчання та самонавчання й успіхи з них, а найголовніше — зробити роки навчання в школі радісними, а своє життя — щасливим.

Матеріали посібника призначено для педагогів, старшокласників, студентів коледжів та їхніх батьків.

??????????УДК 37.02
????????????????ББК 74.202

ISBN 978-617-00-1745-1

© Калошин В. Ф., 2013
© ТОВ «Видавнича група “Основа”», 2013

Зміст

Передмова 4

Розділ 1. Розумова праця — підґрунтя навчання 11

Розділ 2. Особливості розвитку творчості учнів 23

Розділ 3. Загальні рекомендації щодо розвитку творчості в учнів 41

Розділ 4. Інтерес у навчанні 51

Розділ 5. Емоції в навчанні 65

Розділ 6. Уява в навчанні 77

Розділ 7. Увага в навчанні 85

Розділ 8. Пам’ять у навчанні 95

Розділ 9. Робота з навчальною та науковою літературою 109

Розділ 10. Самостійна робота на різних видах занять 128

Розділ 11. Практичні поради щодо виконання домашнього завдання 139

Розділ 12. Як досягти успіху 151

Розділ 13. Як правильно поводитися із учителями та дорослими 172

Розділ 14. Практичні поради щодо мотивації навчання (мотиваційний тренінг) 179

Розділ 15. Практичні поради учням щодо підготовки та складання іспитів 198

Роздыл 16. Практичні поради учням (замість післямови) 215

Список використаних джерел 221

Передмова

Не дуріте самі себе,
Учитесь, читайте,
І чужому научайтесь
Й свого не цурайтесь.

Т. Г. Шевченко

«Вік живи, вік учись!» — рекомендує нам народна мудрість. І хоча прислів'я це родилось, певно, у досить далекі часи, воно й нашими днями не втратило свого життєвого значення. Більше того, воно набуло значно глибшого, можна навіть сказати філософського звучання. Перетворилося із простої, злегка іронічної поради-побажання на настійну переконливу рекомендацію, від виконання якої залежить ледве не сама можливість існування суспільства.

Дійсно, для того щоб не відстати від розвитку цивілізації, щасливо та цікаво жити, людина змушена навчатися все своє життя, увесь свій вік. Спочатку — навчання у школі, потім — професійна підготовка, навчання на виробництві, середньому або вищому навчальних закладах. Для тих, хто йде в науку,— роки навчання в аспірантурі. Однак і на цьому справа ніколи не закінчується.

У наш час практично неможливо прожити із багажем знань, які людина отримала на початку свого життя. Адже у багатьох галузях сучасної науки й техніки половина усіх знань, яких набувають у навчальному закладі, років через десять цілком знецінюється та віджиає.

Половина усіх знань... Це чималі втрати. Причому не лише прямі. Окрім того, що створюють цілі сфери знань, вже не потрібні, з'являються ще величезні галузі, про які фахівець (звісно, в тому стані, в якому він вийшов із навчального закладу) просто нічого не знає.

Хто у цьому винен? Ніхто.... Просто таким є ритм нашого часу, такі швидкості технічного прогресу. Але чи можна ліквідувати втрати на прогрес, пов'язані з підготовкою спеціаліста? Ну хоча б звести ці втрати до мінімуму? Виявляється можна. І для цього уже вживають відповідні практичних кроків.

Серед прийнятих заходів — створення нової стратегії підготовки спеціаліста. У вільному викладі вона звучить так: ґрунтовні фундамен-

тальні знання, здатність до швидкого перелаштування та засвоєння нових дисциплін і, найголовніше, уміння працювати (вчитися) самостійно. Згідно з прийнятою стратегією учень має не просто навчатися, а вчитися умінню навчатися.

«Головне, що має дати освіта і про що часто забувають, — це не багаж знань, а уміння ним володіти. Оце й є головна мета будь-якої, у тому числі й вищої, освіти», — зазначив Олександр Миколайович Несміянов.

У певному розумінні так було завжди. Проте до недавнього часу на освіту було покладено головним чином формувальну функцію. Передбачали, що інформування особистості, здобуття освіти є кінцевим процесом, який закінчується в навчальному закладі видачею учням атестата чи диплома. Зараз, за умов досить швидкого морального старіння знань, необхідно разом із формувальною визнати й адаптаційну функцію освіти, призначену забезпечити адаптацію людини до навколишнього світу, громадського й особистого життя в його сучасних формах. Причому нескладно передбачити, що зі зростанням темпів науково-технічного та соціального розвитку адаптаційну функцію освіти буде об'єктивно посилено. Звідси можна зробити висновок, що процес освіти має продовжуватися все життя, бути безперервним. Безперервний характер процесів освіти та формування особистості — ось в чому слід бачити основну вимогу до сучасної системи освіти.

Але ж такий підхід до освіти був характерним певною мірою і великому дидакту Я. А. Коменському, який стверджував, що кожний вік підходить до навчання й у людини в житті взагалі немає іншої рівнозначної мети, крім навчання.

Для того щоб забезпечити самостійне безперервне навчання людини, потрібно ще в навчальних закладах акцентувати на самостійній праці учнів (яка неможлива без уміння учнів самостійно вчитися). Але зараз учитель досить часто підмінює учня, виконує роботу, яку той може прочитати і вивчити. Привчившись отримувати готову інформацію, учні стають пізнавально пасивними, не докладають необхідних зусиль для того, щоб вийти за межі програмового знання.

Саме тому слід переходити від системи «вчитель навчає» до системи «учень навчається». До речі, саме тут, за оцінкою фахівців, проходить межа між нашою й американською системами освіти, в цьому полягає їх конкретна відмінність щодо методології викладання, мотивації учнів, способів мислення. Одного готують для виконання чогось відомого, заданого, другий готується діяти самостійно. Обидва вивчають те саме, але цілком по-різному та з іншими результатами.

У документах ЮНЕСКО основними умовами реалізації концепції безперервної освіти визначає три чинника: об'єктивна можливість навчання для всіх; мотивація на навчання; володіння навичками самостійного учіння.

Перше, про що потрібно турбуватися, на думку зарубіжних педагогів, — це умови, які стимулюють і забезпечують самостійну роботу учнів. Якщо вони нещодавно вважали, що цієї мети досягають у разі співвідношення часу самостійної роботи та часу занять під керівництвом як 2:1, то сьогодні це відношення змінилось на користь самостійної роботи і стало дорівнювати 3:1.

Для того щоб систематична та самостійна робота стала реальністю, потрібно, крім мотиваційного й інформаційного забезпечення учнів сформувати в них готовність до такої роботи, загальні та спеціальні навчальні уміння, під якими розуміють володіння складною системою дій, необхідних слухачеві для самостійного оволодіння професійними знаннями, уміннями, навичками (уміння навчатися).

Відомий американський педагог Ф. Робінсон пише: «Ми досить довго навчали учнів навчатися так само, як навчали колись плавати — кидали людину декілька разів у воду там, де глибоко; і в нього створювався всім відомий «стиль плавання». Природно, учень не відчував утіхи від такого навчання, в екстремальних ситуаціях він зазвичай «тонув», та й держава не могла гордитися такими "плавцями"».

Аналогічна думка звучить і в словах іншого американського педагога Д. Нормана: «Дивно, що ми хочемо, щоб учні навчалися, і все ж дуже мало навчаємо їх учінню. Ми розраховуємо на те, щоб учні розв'язували проблеми і майже не знайомимо їх із цими процесами. Аналогічно ми іноді вимагаємо запам'ятати чималу частину матеріалів і не говоримо про вміння запам'ятовувати. Настав час ліквідувати цей недолік в освіті учнів, розробити навчальні дисципліни з учіння, розв'язання проблем, запам'ятовування. Необхідно сформувати загальні принципи як навчатися і навчати цих принципів учнів».

Варто відзначити, що у США не обмежуються словами, а багато роблять для того, щоб не лише дати учням загальні рекомендації, але й забезпечити їх практичними керівництвами, які без нав'язування всім однакового стилю учіння, надають кожному можливість розвивати ті прийоми навчальної роботи, які для них є найбільш оптимальними й адаптованими. При цьому зі усією визначеністю наголошено на концептуально-аналітичному, а не інформаційному характері вищої освіти.

Таким чином, за кордоном чималого значення приділено питанням, пов'язаним з оволодінням учнями технологією самонавчання.

У вітчизняній освіті, попри важливість цієї проблеми для саморозвитку учнів (вона поряд із розвитком, вихованням, оволодінням спеціальними знаннями входить до мети навчання), все-таки існує уявлення, що освіта є процесом передання культури, соціального досвіду від одного покоління до іншого, що освіту можна дати, нею можна озброїти тощо. Приміром, навіть у деяких сучасних посібниках із педагогіки можна зустріти такі вислови: «соціальна функція виховання полягає із передання від покоління до покоління...» або «головне призначення навчання — озброювати молоде покоління багатством знань...» тощо. Звісно, в цих визначеннях слова «передання», «дати», «озброїти» та їм подібні слід розглядати лише як метафори, а не терміни, які визначають суть процесів освіти, виховання та навчання.

Великі педагоги це усвідомили вже досить давно. Наприклад, А. Дістервег (1790–1866) писав: «Був час, коли вважали можливим повідомити освіту. Навіть знання у своєму розумінні повідомити неможливо. Можна їх людині запропонувати, підказати, але оволодіти ними вона має шляхом власної діяльності... Вона повинна самостійно все охопити, засвоїти, переробити».

Схожих поглядів дотримували П. Ф. Каптерєв, К. Д. Ушинський, С. Л. Рубінштейн, П. П. Блонський і багато інших відомих педагогів і психологів минулого та нинішнього століття. Немає потреби наводити вислови цих авторитетів. Бо майже всі вони досить чітко виражені в афоризмі Ж. Жакото (1770–1840): «Навчати інших чому-небудь — означає показати їм, що вони мають робити, щоб навчитися того, чого їх навчають».

Це означає, що вивчення будь-якого навчального предмета слід розглядати як навчання учнів власної діяльності з вивчення й оволодіння змістом навчального предмета.

Успішність власної діяльності учнів із вивчення й оволодіння змістом навчального предмета залежить від багатьох чинників. Зазвичай вказують на такі чинники, як рівень розвитку пізнавальних можливостей учня (увага, мислення, пам'яті, уяви тощо), рівень розвитку його здібностей, характер мотивації його навчальної діяльності та ін. Такі чинники становлять у сукупності ніби передумови успішності навчальної діяльності учня, його потенційні можливості в ній.

Але не варто забувати, що потенційні можливості людини можуть цілком проявитися та реалізуватися лише у разі загальної раціональної самоорганізації й ефективного самоуправління навчальної діяльності. При цьому необхідно враховувати, що здібність і розвиток раціональної системи самоорганізації навчальної діяльності не мають безпосереднього зв'язку і залежності від рівня розвитку потенційних

можливостей учня, а є особливою якістю, сформованою у процесі всієї його діяльності та життя, і в той же час важливим чинником успішності цієї діяльності.

Щоправда, у звичайному навчальному процесі учень діє, виконує завдання та вимоги вчителя, переробляє або забуває навчальний матеріал, використовує певні правила самоорганізації, до яких він дійшов методом спроб і помилок.

Звичайно, це теж певна самоорганізація, але ситуативна, неусвідомлена та, здебільшого, нераціональна, непродуктивна самоорганізація.

Коли ж ми говоримо про принцип самоорганізації в навчальному процесі, то маємо на увазі саме усвідомлену, раціональну самоорганізацію, коли учням надають знання, навички, уміння, які дозволяють їм доцільно організовувати свою навчальну працю та життя.

Раціональна самоорганізація є вмінням учня без систематичного зовнішнього контролю, без допомоги та стимуляції з боку вчителя, самостійно та раціонально організовувати та проводити свою навчальну діяльність щодо здійснення прийнятої мети навчання. Таким чином, можна зробити висновок, що розумне (раціональне, оптимальне, ефективне) навчання має бути навчанням самоорганізації і в процесі оволодіння засадами самоорганізації учні повинні навчатися самі (тобто самостійно), а учитель має лише ставити перед ними загальні цілі навчання та надавати необхідну допомогу.

Отже, вчитель по суті повинен не навчати, а допомагати учням навчатися.

Але ж у багатьох педагогів уже укорінене уявлення, що головне в їхній роботі — це те, що вони говорять, показують, контролюють. За такого підходу потенційні можливості учні не реалізують. Інша річ, якщо педагог чітко розуміє, що його головне завдання — організувати процес самостійного оволодіння учнями навчальним матеріалом. У цій ситуації найважливішим завданням педагога є сформувати вміння і навички раціонально навчатися (навчити учнів навчатися самостійно).

Останнім часом цьому питанню у зв'язку з розумінням необхідності самостійної та безперервної освіти в житті кожної людини приділено більше уваги, але поки що зроблено лише перші кроки. Багато вчителів хоча й розуміють необхідність навчити учнів навчатися, але не знають, як цього досягти, що суттєво позначається як на ефективності навчально-виховного процесу, так, власне, і на освітньому рівні учнів.

Спостереження за практикою організації самостійної роботи й аналіз результатів виконання учнями чималої кількості таких робіт дозволяє виділити такі недоліки:

- відсутність системи в організації робіт, вони випадкові і за змістом, і за кількістю, і за формою;
- рівень пропонованої самостійності не відповідає навчальним можливостям учня; слабко виражений індивідуальний підхід у відборі завдань;
- самостійні роботи одноманітні, їхня тривалість не є оптимальною для певного класу.

Випускники шкіл визначають низку труднощів, які виникають у них під час організації самоосвіти. Приміром, опитування учнів за анкетою «Чи вмієте ви вчитися?» (1303 учні) показало, що високий рівень самоосвітніх умінь та навичок має 9,7 % учнів; достатній — 54,8 %, середній — 33,9 %, низький — 1,6 %

Такий стан вимагає системного підходу, перегляду усталених поглядів майже на всі організаційно-методичні основи навчально-виховної роботи.

Отже, нагальною потребою сучасної школи є створення умов, за яких кожен учень мав би змогу навчатися самостійно здобувати необхідну інформацію, використовувати її для власного розвитку, самореалізації, для розв'язання проблем.

Важливо також, щоб вчителі були упевнені не лише у своїх здібностях передати знання, але й у здібностях учнів засвоїти ці знання та набути навичок їхнього застосування. «Вирішальне значення має не стільки оволодіння сумою конкретних знань і навичок, скільки вироблення здібностей з їх одержання», — неодноразово наголошував Альберт Ейнштейн.

Але як цього досягти? Як навчити учнів самостійно вчитися? Яким чином потрібно організувати самостійну пізнавальну діяльність, щоб максимально задовольнити вимоги до якості підготовки учня? Як забезпечити самостійну пізнавальну адаптацію учнів? Спроба знайти аргументовану відповідь на кожне із цих та багато інших питань схожого характеру стала однією із причин для написання цієї книги.

Основна ідея роботи — показати шляхи формування в учнів уміння самостійно вчитися (їх реалізують як самі учні, так і вчителі).

Книгу можна розглядати як методичний посібник із питань організації самостійної роботи, основна мета якого — навчити учнів умінню навчатися. У кінцевому підсумку це допоможе набути досвіду творчого застосування отриманих знань на практиці та здатності самостійно отримувати відсутні, однак необхідні знання протягом усього життя.

Книга умовно складається із двох частин: теоретичної та практичної, взаємозалежних за структурою і стилем викладу матеріалу, але побудованих таким чином, що їх можна використовувати незалежно.

Теоретична частина дозволить читачу розібратися з особливостями розумової праці, розвитком творчості, впливом на навчання інтересу, емоцій, уваги, уяви, пам'яті й отримати знання із свідомого керування цими психічними процесами з метою підвищення ефективності навчання.

Практична частина дозволить читачеві ефективно діяти (навчатися, поводитися тощо) під час:

- роботи з навчальною та науковою літературою;
- різних видів занять;
- виконання домашнього завдання;
- виникнення невдач у навчанні та життєвих ситуацій;
- побудови раціональної поведінки з учителями та дорослими;
- формування самомотивації до навчання;
- підготовки та складання іспитів.

Кожна частина книги містить два потоки матеріалу, їх можна умовно назвати інформацією до роздумів та інформацією до дії. Іншими словами, у методичному посібнику зроблено спробу відповісти не лише на питання «що», але й «як», не лише «як», але й «чому», не лише «чому», але й «навіщо». Такий підхід дозволяє всебічно усвідомити, як безпосередньо організовувати себе, свою роботу, свій час, щоб у підсумку заощаджувати час, раціонально використовувати свою пам'ять і своєчасно контролювати чималу кількість конкретних справ, якими часто доводиться займатися паралельно, а за потреби, допомагає вміло організувати роботу колективу, налагодити міжкафедральні зв'язки та взаємодію з різними допоміжними службами.

«Вчасно прочитана книга — величезний успіх. Вона здатна змінити життя, як не змінить її найкращий друг або наставник», — відзначав письменник Петро Андрійович Павленко. Цю книгу можна читати по-різному. Очевидно, кожен сам визначиться, як читати: або від першої сторінки й до останньої, або час від часу, або із обиранням потрібного і найбільш цікавого. Але характер книги такий, що до неї можна звертатися неодноразово.

Якщо у вас з'явилося бажання скористатися порадами книги, пам'ятайте: бажання — велика сила, за ним ідуть дії й праця. А їх завжди супроводжують успіх і радість досягнень. Однак «мало просто хотіти, — зазначав римський поет Овідій Публій, — домагайся, прагни...».

Розділ 1

РОЗУМОВА ПРАЦЯ — ПІДҐРУНТЯ НАВЧАННЯ

Мета навчання учня полягає в тому, щоб зробити його здатним розвиватися далі без допомоги учителя.

Л. Хаббард

1.1. ОСОБЛИВОСТІ РОЗУМОВОЇ ПРАЦІ

Розглянемо головне в навчанні — розумову працю, яка спрямована на набуття знань і вмінь. Ми маємо зрозуміти, що ж це означає — трудитися розумом, і як це робити краще, щоб наша розумова праця приносила більше результатів і задоволення.

Часто вживають слово «робота». Говорять про те, як зробити роботу цікавою, як змусити себе узятися за справу. Але це стосується будь-якої роботи загалом, будь то вивчення фізики, чи копання канави, або робота на верстаті; на всіх видах роботи в людини одні правила захоплення.

Однак у кожній справі є свої секрети і кожна робота має свої особливості, принадну силу, треба лише вміти виявити її, цю силу, викликати її до життя та підкоритися їй. Потрібно дуже добре знати її секрети, володіти ними, тобто працювати свідомо, професійно.

Розумова праця — найскладніший вид діяльності людини. Він є особливо складним через те, що відбувається невидимо, нечутно, невловимо. Коли вчитель учить працювати на верстаті, він показує: «візьми деталь так…», «закріпи її так...». І кожний своїми очима бачить, як взяти і як закріпити. Ми повторюємо операцію, учитель теж бачить, що ми робимо, і має можливість виправити: « Ні, не так берися, а ось так».

Але ось ми розв'язуємо задачу біля дошки та не можемо розв'язати. Учитель говорить: «Ну думай, думай, думай же!». А що це означає? Що саме треба робити? Учитель показати цього не може, він тільки повторює: «Думай, розумій!». Ми стоїмо й міркуємо, але ніхто в цілому світі не сказав би, думаємо ми в цей момент чи мріємо про морозиво, і якщо думаємо, то правильно чи неправильно, і якщо неправильно, то в чому саме ми помиляємося. Ніхто не може влізти до нас у голову й поспостерігати, що відбувається в ній.

Навчити думати — найскладніше завдання вчителя.

Навчитися думати — найскладніше завдання учня.

Усі неприємності в школі, усі небажання вчитися, усі погані оцінки — усе відбувається здебільшого тому, що ми або не вміємо думати або, частіше, не прагнемо думати, тому що думати складно. Розумова праця складніша за фізичну, людина швидше стомлюється, та й результати не завжди наявні.

Коли копаємо канаву або виточуємо деталі, то чи добре ми працювали, чи погано, а все-таки щось зробили, щось є після нашої роботи, щось змінилося. Але можна продумати день, два, три, рік і нічого не придумати, все марно, немов і не працював, не трудився. Можна просидіти над задачею три години та не розв'язати її, тому може видатися, що й нема чого було сидіти.

Розумова праця, на відміну від фізичної, часто не приносить жодних видимих результатів, попри наші старання і навіть вміння. Звісно, шкільна розумова праця не буває занадто складною. Учителі обирають такі завдання, щоб вони були під силу незміцнілому розуму, щоб їх можна було виконати. Для кожного віку, для кожного класу — свій ступінь труднощів. Але деякі учні не витримують і цього невеликого навантаження й, ще не встигнувши достатньо попрацювати, перестають думати — займатися розумовою працею. Вони ходять до школи, щось відповідають, роблять, але щоразу, коли треба докласти розумових зусиль, вони пасують. Або спишуть задачку, або ще як-небудь обійдуться. Поступово вони зовсім відвикають думати, і отоді-то навчання й стає справжнім мученням, пеклом. Навчання без розумової праці, без думання, неможливе. Воно нестерпно нудне.

А той, хто поступово розвине в собі це головне людське вміння — уміння думати, хто привчить себе думати, у кого з'явиться краща із кращих звичок — звичка завжди, постійно думати, той вчитиметься із захопленням. Тому що розумова праця як ніяка інша сама в собі таїть радість і має чудову властивість: чим більше працюєш розумом, тим більше працювати хочеться.

Найперші знання про світ людина одержує за допомогою органів чуттів, у відчуттях. Людина бачить, чує, нюхає, пробує на смак, сприймає дотиком — торкає рукою, обмацує. Це все відчуття. Не можна пояснити, який колір червоний, якщо ви ніколи не бачили, не відчували червоного кольору. Увесь матеріальний світ, усі предмети, все в природі, всіх людей і тварин — все ми можемо відчувати: бачити або чути, відчувати нюхом. Існує чимало матеріальних явищ, яких ми не бачимо, не чуємо й не сприймаємо дотиком, наприклад, атоми, молекули або електромагнітні коливання. Але, по суті, ми теж бачимо їх, тільки за допомогою приладів: учені бачать відхилення стрілок або криву лінію, накреслену приладом самописа, або за якимись іншими слідами. Все матеріальне, що існує поза нами й незалежно від нас, усе, що існувало й буде існувати навіть якби нас не було, — усе в тій або іншій формі, безпосередньо або за допомогою приладів загалом можна (або коли-небудь стане можливим) відчувати.

Відчуття — основа наших знань про світ. Якби ми не відчували, не мали такої здатності, якби в нас не було органів відчуття (органів чуттів), ми не знали б про світ нічого, не знали б про його існування, не знали б навіть про те, що ми самі існуємо. У нас не було б ніяких знань взагалі й не було б свідомості — ми не були б людьми й навіть взагалі не були б живими істотами: ми були б каменем або шматком заліза. Тільки відчуття, які приносять нам органи чуттів, пов'язують нас із світом; на них, із них і побудоване все наше знання про світ, про людей, про себе. Чим більше людина відчуває, тобто чим більше вона бачить на власні очі, чим більше вона чує вухами, тим багатший її внутрішній світ, тим легше здобуває вона знання.

Але відчуття живуть тільки в той час, поки те, що ми відчуваємо, діє на органи наших чуттів. Я відчуваю кішку, доки я бачу її або чую нявкання. Але варто кішці втекти або мені закрити очі й відійти від кішки, я миттєво перестаю відчувати її.

Зате я можу її уявити! Я можу закрити очі, заткнути вуха, затиснути ніс, з головою загорнутися в товсту ковдру, однаково мені нічого не варто уявити собі все те, що я коли-небудь відчував, тобто бачив, чув, сприймав дотиком, нюхав, пробував на смак.

Те, чого я ніколи не відчував, я теж можу уявити собі — це й називається фантазією. Але й фантазія моя, якщо розібратися, складена з того, що я відчував.

Світ відчуттів — яскравий і сильний. Від цього світу нам боляче, солодко, гірко. Це дуже багатий, різноманітний світ і, водночас, він дуже обмежений: неможливо відчувати одночасно речі, розділені між собою простором і часом.

Поки я перебуваю в класі, я можу відчувати тільки те, що є й відбувається саме тут, у цих чотирьох стінах, і лише те, що відбувається зараз, цієї хвилини. Стерли з дошки записи, і я більше не можу відчувати її, я можу тільки уявити її, бачити подумки. Тим більше не можу я відчувати те, що було сто років тому або буде через тисячу років, і не можу відчувати того, що відбувається в цю мить в Африці або навіть у сусідньому класі. А уявити собі можу! Із усього виникає точна модель, яку, якщо мені потрібно, я можу і розглянути внутрішнім своїм поглядом і досліджувати.

Тепер для того щоб сказати щось істотне про фізику твердого тіла, мені можна й не підходити до мікроскопа: якщо в мене достатньо знань, я можу подумки, теоретично досліджувати цю модель, висловити якісь нові припущення про будову твердого тіла й потім попросити експериментаторів перевірити мої припущення на шляхом досліду. Я можу займатися теоретичною діяльністю, тобто оперувати не речами, а уявними моделями речей — моделями, які відображають характерні властивості речей і перебувають у моїй свідомості.

Теоретична діяльність, робота із уявними моделями та вивчення властивостей і законів світу — це і є мисленням. Взаємодіяти з речами певною мірою може й тварина, але до теоретичної діяльності вона не здатна жодним чином: ніяка тварина не вміє оперувати уявними моделями. І людина нізащо, ніяким способом не може навчитися теоретичної діяльності якщо вона не вчилася (у школі або сама), не вміє виробляти поняття, створювати уявні моделі речей і явищ та оперувати цими моделями.

Але доки людина хоч певною мірою не навчиться теоретичної діяльності, виробляти поняття, не виробить їх у достатній кількості, не навчиться зіставляти, порівнювати, вивчати уявні моделі дійсності, доти вона і не цілком людина, не в повному її сенсі, тому що вона не має найважливішої здатності людини — мислити в наукових поняттях. Цю здатність найлегше і найприродніше розвивають у школі.

Людина має навчитися тому, що вона людина: без навчання неможливо придбати найважливіші людські якості. Тому наша держава, суспільство й віддає чимало часу і сил, щоб надати кожному можливість тривало й добре вчитися в школі: мета нашої країни не лише виробництво речей, не тільки матеріальний добробут людей (без нього, звісно, не може бути й духовної культури), але, найголовніше, розвиток самих людей, їх вищих здібностей. Здатність мислити неодмінно потрібна людям усіх професій, на всіх роботах, тому що без неї людина не може виявити себе як людина. Тільки здатність і можливість

мислити приносить людині людське задоволення, радість, допомагає трудитися довго й завзято і при цьому почувати себе людиною, почувати свій зв'язок із народом і людством.

Тепер ми можемо точніше уявити, що ж відбувається в нашій свідомості, у нашій голові, коли ми вчимося, пізнаємо світ, який ланцюжок вибудовується:

- відчуття — пам'ять про нього, тобто уявлення;
- збагачені уявою сприйняття — пам'ять про них;
- знання — ще ґрунтовніші сприйняття й уявлення;
- прості життєві поняття;
- потім стрибок, який неможливо зробити без школи, стрибок до наукового поняття — пам'ять про них;
- ще складніше, базоване на поняттях сприйняття світу;
- і ще складніші уявлення, знання (уявлення та поняття).

Отже, знання — це набір складних уявлень і наукових понять, уміння створювати їх у свідомості та користуватися ними для розвитку знання і практичної діяльності. Знань без уміння ними користуватися не буває і розумових умінь без знань теж не буває, їм з'явитися нізвідки.

Знання неможливо придбати без зусиль думки, без розумової праці, але й саме мислення неможливе без знань.

1.2. ЩО ТАКЕ ДУМКА?

Думка неможлива без питання. Шлях від питання до відповіді — це і є думкою. Виробляємо поняття — отже, прагнемо відповістити на питання «що це таке», і відповісти точно. Вирішуємо завдання — отже, є питання, закладене у завданні, і ми прагнемо відповісти на нього, думаємо. Думати без питань неможливо. Коли учень йде вулицею і мріє про те, як буде добре, якщо його сьогодні не викличуть, то хоча його й можуть запитати «про що ти задумався?», питання це буде не цілком правильним, тому що учень наш зовсім ні про що не думав, він мріяв, а це зовсім інша справа, інше заняття.

Багато хто з людей проводять більшу частину часу в мріях, і не надто багато з них здатні постійно думати, тобто шукати відповідей на запитання, причому на важливі для людини питання, та при цьому оперувати не життєвими уявленнями, а науковими поняттями. Коли людина багато думає, у неї виникають нові питання — і це, можливо, найцінніше. Питання іноді буває цінніше за відповідь.

Школа змушує нас саме думати й тим самим вчить думати, тому що навчитися думати можна лише на практиці, коли думаєш над багатьма науковими питаннями. У підручнику географії сказано: «На поверхні Землі з областей високого тиску повітря спрямоване до екватора й у помірні широти (подумайте, чому)». Так і написано: «Подумайте, чому». Але ці слова можна було б поставити після будь-якої фрази в будь-якому підручнику: подумайте, чому? Щоб знайти відповідь, нам треба знати все, що колись вивчали в школі, й докласти зусиль думки, тобто знайти відповідь. Але на шляху думки як ученого, так і школяра завжди існує бар'єр. Якби його не було, думка текла б легко й вільно, жодного зусилля не потрібно було б, ніякої розумової праці б не існувало. Але завжди існує бар'єр, і завжди є така мить, яку дуже складно описати, над розумінням якої працюють багато років учені й яка ніби вислизає від нас: дорогоцінна мить народження здогаду, знаходження відповіді, мить народження думки. Для подолання бар'єру на стадіоні потрібні певні сила, навички та хоробрість: якщо одна із цих якостей відсутня, то бар'єр нізащо не подолати. І так само для народження думки. Щоб з'явилася думка, потрібна сила, тобто знання, потрібні навички і хоробрість, упевненість у собі, яка сама приходить до того, хто часто замислювався над різними питаннями та знає, що варто лишень як слід подумати, поштовхатися думкою в різні можливі відповіді, як раптом із надзвичайною чіткістю виникне в голові справжня, гарна відповідь, і разом з нею виникне чудове почуття полегшення, радості та гордості. Таким чином людина відчуває радість розумової праці.

Але що це конкретно означає — діяти розумно з уявними моделями? Як саме діяти?

На це питання в поданій книзі відповісти неможливо. Довелося б переписати, по суті, всі шкільні підручники. Тому що в кожній науці — свій набір розумових операцій. Для того й вивчають у школі різні предмети, щоб навчитися всіх цих дій. Безглуздо говорити: «Мені зоологія не потрібна». Зоологія, можливо, і не буде потрібною, але ті розумові операції, якими ми навчаємося на зоології, є вкрай необхідними.

Отже, мислення здійснюємо за допомогою особливих дій і операцій над раніше отриманими знаннями, образами уявлень та інших результатів пізнання із досвіду людини. Такими найпростішими операціями мислення є: порівняння, виділення головного, аналіз, аналогія, систематизація, узагальнення, доказ і спростування, постановка та розв'язання проблем тощо.

Із чималої кількості розумових операцій, які лишень взагалі можуть бути, зупинимося на одній, оскільки опанувати цією операцією досконало — означає навчитися вчитися. Цю операцію можна назвати так: дізнавання, упізнання.

Три чверті — а може, й більше — усіх шкільних ускладнень виражають такими словами:

- знаю правило, але не вмію його застосовувати;
- знаю геометрію, але не вмію розв'язувати задачі;
- знаю граматику, але пишу з помилками.

Складнощі полягають у тому, що в житті — там, де доводиться вирішувати практичні завдання — правила існують у прихованому від очей, зміненому виді.

1.3. ЩО ОЗНАЧАЄ «ЗАСТОСОВУВАТИ ПРАВИЛО»?

Це означає виявити той випадок, коли його можна безпомилково застосувати, і далі діяти за правилом. Труднощі полягають не в тому, щоб знати правило, бо це легко, і не в тому, щоб діяти за правилом, бо це теж не становить ускладнень, це робота пам'яті. А ось знати, де правило працює, побачити в новому завданні старе, побачити в питанні можливість застосувати певне із відомих правил — ось у чому полягають головні труднощі! І про того, хто не виконує їх, говорять, що він не вміє застосовувати знання на практиці, а точніше було б говорити, що в нього немає знань. Тому що шлях до знання не закінчується виробленням понять, а тільки, по суті, з них починається: від загального поняття тепер треба підніматися до безлічі конкретних випадків і явищ життя, тому що в житті існує тільки конкретне.

У житті є танки, собаки, хлопчики на лижах і без них, але ніхто ще не бачив, щоб по снігові повзла формула тиску. І все-таки вона, ця формула, існує, вона незримо діє всюди, де є тиск, і всюди треба навчитися її розпізнавати, попри те, що вона щоразу з'являється в іншому обличчі: то хлопчиком, то танком, то собакою.

Кожне поняття, кожну формулу, кожне правило можна порівняти з людиною, з якою ти колись був знайомий і яка час від часу з'являється в юрбі незнайомців, але щоразу переодягається: наклеює вуса або бороду або фарбує волосся. Пізнати її досить складно! Єдиний спосіб упоратися із цим «лиходієм» полягає в тому, щоб якимось чином частіше зустрічати його, і зустрічати саме в нових, несподіваних ситуаціях. Треба на практиці звикнути до його нечуваного

підступництва й бути готовим до зустрічі, щоб вчасно викрикнути: «А, ось ти хто! Я тебе знаю!».

Купа фактів перед нами — як юрба людей у величезному місті. Усі вони нові, незнайомі, чужі. Але придивімося уважно! Майже в кожному факті криється щось знайоме, щось таке, що проходили і що задавали. *Хто легше упізнає знайоме в незнайомому?*

Той, хто чітко знає головні прикмети «лиходія», — головні пункти та частини правила.

Той, хто частіше з ним зустрічається.

Той, у кого тренуванням розвинено гострий погляд.

Щоб подолати труднощі «знаю, але не вмію» або, іншими словами, для того щоб навчитися пізнавати знайоме в незнайомому, загальне — у конкретному, вихід один: більше працювати над виробленням понять, виведенням правил і формул, робити якнайбільше складних і різноманітних вправ, у яких знайомі правила зненацька зринають за найнеймовірніших умов, потім зникають надовго й знову з'являються, коли зовсім не чекаєш їх, коли уже й забув про них. Але ми маємо бути готовими до зустрічі з ними.

І ось у цих зіткненнях і формується гострий погляд, здатність до розуміння суті речей, розум, і поступово стає все легше й легше упізнавати старе в новому, й поступово кожне завдання перестане лякати нас своєю незвичайністю та дикістю — ми миттєво побачимо в ньому інше завдання, яке вже вирішували колись.

Жодного іншого способу подолання розриву між знаннями та вміннями на світі не існує: лише в самостійних вправах на упізнання знайомого в незнайомому.

Прислухаємося: галасливо в наших тихих кімнатах, коли ми сідаємо працювати. Тисячами голосів, сотнями мов гуде земля; і від напруження думок учнів, від суворих спроб осягти таємниці землі й її історію, закони всього живого й неживого, від усього цього напруження, здається, згущується повітря.

Мільярди людей на Землі, тисячі мільярдів дорогоцінних думок розвіяні над Землею та прикрашають її... У годину нашої роботи народжується ще одна думка, нехай маленька, малюсінька, незріла... Але вона породжена, існує, живе, зростатиме. Однією думкою на землі стало більше, і коли-небудь веселим дзвоном вітатимуть цю годину народження думки!

Нехай нас завжди хвилює година роботи й її наближення. Це найважливіша година в людському житті. Година, коли ми по праву можемо називати себе людьми.

1.4. ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ЕФЕКТИВНОЇ ДУМКИ (А ОТЖЕ, І НАВЧАННЯ), ДОСТУПНІ КОЖНОМУ

Перша порада. Якщо сказано, приміром, що кам'яне вугілля залягає на південно-заході Англії, то я маю чітко уявити собі цей острів і його південний захід. Якщо ж просто заучувати слова, зубрити, то це рівнозначно тому, що зовсім не вчити, оскільки на майбутнє вони зовсім зітруться з пам'яті, тому що ми не знаємо їхнього значення. Такий учень, який визубрить параграф, може запнутися у найнесподіванішому місці речення, там, де все зрозуміло, якщо міркувати за змістом речення».

Сказано точно. Кожне речення в підручнику, кожний опис слід намагатися уявити собі — утворити у свідомості виставу, картину, якомога більш повну. Коли вивчаєш підручник, подумки має відбуватися нескінченний спектакль — вистава всього того, про що йдеться у підручнику. Не допускатимемо порожньої сцени — порожнечі в голові!

Друга порада. Вчимося виробляти наукові поняття. Для цього міцно тримаємо в голові різницю між уявленням і науковим поняттям. Якщо зустрілося в підручнику історії слово «феодалізм», то мало уявити собі поміщика і кріпака, треба не полінуватися ще і ще раз зазирнути до відповідного місця книги і точно засвоїти, в чому полягає сутність феодалізму, з яких відносин виріс феодалізм, як він формувався, у яких формах існував у різних країнах. Нічого приблизного, лише точне, повне і чітке розуміння!

Наукові поняття — основне наше багатство, їх треба збільшувати, використовувати кожну можливість. Такий спосіб вивчати уроки спочатку здасться дуже неощадливим; ми скоро із жахом переконаємося, як мало в нас точних і чітких понять. Але з кожним днем справа піде швидше й швидше, все менше потрібно буде повернень і повторень, в результаті ми заощадимо багато часу та набудемо знань на все життя, не говорячи вже про те, що поступово виробиться цінне прагнення до точного з'ясування речей, чіткого знання: прагнення, яке приносить нам чимало турбот і ще більше радості й упевненості в собі.

Третя порада. Вчимося думати. Зробимо своїм девізом прості слова: подумай, чому? Після кожної фрази в підручнику згадаємо: «Подумай, чому?». Не будемо квапитися говорити собі «це зрозуміло», взагалі не будемо квапитися. Чим простішим видається матеріал, тим зазвичай складніше відповідати на запитання «чому», поставлені після кожної фрази. Переконатися в цьому легко, наприклад, на підручнику ботаніки. Дехто вважає, що це легкий предмет: вивчи, і справі кінець.

Але поставте в цьому підручнику запитання після кожної фрази і ви побачите, що на половину з них ви не зможете відповісти! І вже звісно, особливо пильними треба бути з підручниками математики. Варто один раз забути про питання «чому?», проскочити повз незрозуміле місце — і вся справа зійшла нанівець.

Четверта порада. Вчимося застосовувати знання. Зазвичай вважають, що застосовувати знання можна лише в практичній роботі: у гуртках, у майстернях тощо. Але набагато краще виробити звичку застосовувати знання на кожному кроці. Дорогою зі школи придивимося навколо — тисячі питань із фізики оточують нас! Коли ми відкриваємо нову книжку, не думатимемо, начебто вона не має жодного відношення до того, про що говорили на уроках літератури. Коли ми пишемо лист дідусеві, не сподіватимемося на те, що дідусь не поставить оцінки й можна писати безграмотно. Коли ми дивимося передачу «Подорожі», то не думатимемо, що зараз ми відпочиваємо й тому можемо геть-чисто забути підручник географії.

Все життя навколо школи — поле для застосування та розвитку знань. Спробуємо прожити в такий спосіб хоча б тиждень, постійно ставити запитання, спробуємо самостійно знайти відповідь хоч на деякі з них, і ми з подивом побачимо, що шкільні знання, про яких ми схильні були думати, що вони не дуже-то й потрібні нам, ці шкільні знання в нечіткому вигляді оточують нас із усіх боків.

П'ята порада. Вчимося перевіряти розуміння. Всі знають, як перевірити, запам'ятав матеріал чи ні: треба повторити його вголос або про себе. Але як перевірити розуміння? Повторення оманне, ніколи не знаєш, що спрацювало — розум чи просто пам'ять. Тому *треба поставити перед собою два питання*:

а) чи розумієш подальше;
б) чи зберігся інтерес до матеріалу?

Якщо раптом стало незрозуміло, отже, незрозуміле залишилось позаду. Повернися і зрозумій!

Якщо стало нудно, отже, ти нічого не розумієш!

Інтерес до занять — точна ознака розуміння. Розуміння народжує захоплення, а захоплення допомагає розумінню.

У практичних справах неповне знання найчастіше буває гірше за повне незнання. Якщо я не вмію керувати машиною, я просто не сяду за кермо; але якщо мене навчили всьому, окрім як керувати гальмом, то я розіб'юся.

Хто вирішив дізнатися про всі головні секрети навчання, той не повинен пропускати нічого важливого, інакше його знання буде не знанням, а оманою.

Учені давно вже намагалися осягти таємниці пізнання, навчання і творчості. Але нещодавно завдання це стало особливо важливим. З'явилися електронні обчислювальні машини — ЕОМ, і зухвале бажання охопило людей: навчити машини думати, створити штучний мозок, машинний розум. Спочатку здавалося, що це досить легко. Машину навчили не лише розв'язувати та виконувати всілякі математичні операції, але й порівнювати, розрізняти, обирати кращі варіанти рішення із багатьох, шукати помилки в обчисленнях, доводити теореми і навіть грати в шахи! Чим не розум? Про людину, яка вміє логарифмувати, перекладати (хоч і кострубато) з однієї мови на іншу мову й виграє в шахіста-першорозрядника, ми сказали б, що вона досить здібна!

Машини виявилися досить здібними учнями і водночас тупими. Вони можуть виконати у своєму електронному розумі мільйони операцій за секунду та запам'ятати цілі бібліотеки книг, але вони не можуть генерувати жодної нової думки. Вони не здатні до творчості. Тобто не здатні до мислення, бо будь-яка думка — думка творча, тільки-но створена; нетворчого мислення не буває.

Проробимо для початку просту вправу: відкладемо книгу й обійдемо кімнату, потихеньку торкаючись усіх речей — шпалер на стіні, вимикача... Торкнемося рукою підлоги, помацаємо скло у вікні. Краще зробити це, коли ніхто не бачить, щоб не ставили зайвих запитань. Вийдемо на вулицю, торкнемося дерева або куща тощо. Й у всьому, за всім спробуємо уявити собі людей, які виготовляли ці речі: будували будинок, саджали дерево або просто любувалися ним до нас, якщо воно виросло саме. Спробуємо відчути людське у всьому, що нас оточує!

Цю вправу (не цілком точне слово) корисно повторювати частіше, вона начебто духовна гімнастика, яка привчить вас ніколи й ні на що не дивитися байдуже, до всього слід певним чином ставитися, все навколо намагатися полюбити, тому що у всьому — людська праця та людські почуття. Це нагадуватиме нам, що не одні ми живемо на світі.

Друга вправа — з улюбленою книгою. Із книг, які ми вже читали, оберемо одну, яка схвилювала нас хоча б трохи, і перечитаємо її одразу ж. Тільки читатимемо її по-новому: намагатимемося співчувати героям, переживати їхні почуття так, начебто це все відбувається із нами.

Але, звісно, вчитися відчувати лише за книгами неможливо. Книги лише розширюють наші уявлення про почуття людей, а реальні, живі почуття викликають життям, справжніми відносинами з людьми, які нас оточують. Однак перетворювати ці відносини на якісь вправи було б блюзнірством. У відносинах із людьми не може бути жодних досвідів, нічого штучного. Та й навіщо нам досвіди? У кожному з нас є чуйність, здатність до добрих почуттів.

Пам'ятатимемо, що участь, співпереживання завжди підтримують людей. Вчитимемося розуміти, тобто відчувати, що відчуває мама, друг, учитель, будь-який малознайома або зовсім незнайома людина, з якою життя звело випадково. Може, їм сумно? Тоді безтактно бути веселим. Можливо, їм соромно? Чи, може, у них велика радість? Тоді не слід лізти зі своїми дрібними неприємностями. Слід налаштовуватися на почуття інших людей, найбільше на світі боятись образити ці почуття неуважністю або нерозумінням. І таким чином поступово наше серце стане чуйним до сердець інших людей, ми знайдемо багатство почуттів, душі.

Але у сфері почуттів, які називають інтелектуальними (тобто пов'язаними із роботою розуму), ми можемо виконати досвіди на собі, хоча вони є не зовсім простими. Ми бачили, що роботи розуму не буває без роботи душі й що почуття викликає пошук істини. Тобто слід щоразу, сідаючи за уроки, насамперед поставити питання: а що саме я прагну дізнатися? Яку істину я маю здобути? Щоб правильно відповісти на це запитання, доведеться попередньо простудіювати параграф. Отже, робота над уроком матиме такий вигляд: читаємо параграф — формулюємо головне питання у його зв'язку із попереднім матеріалом — намагаємося відповісти на нього цілком точно, з повною чіткістю та переконанням. Можна уявити собі, що хтось заперечує нам, приводить інші докази, а ми їх розбираємо.

Спробуємо два-три тижні так готувати уроки і нам не потрібно буде пояснювати, що таке хвилювання, пов'язане з роботою розуму! Ми самі дізнаємося про нього, самі відчуємо. І якщо після цього хтонебудь скаже нам, що вчитися нудно, ми просто пожаліємо бідолаху...

Розуміння та використання наведених вище порад дозволить вам вчитися більш успішно, цікаво та радісно.

Розділ 2

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТВОРЧОСТІ УЧНІВ

Існує схожість між
пошуками нових ідей
і пошуками щастя:
у обох випадках кращим
є обхідний шлях.

Ч. Таунс

2.1. СУТНІСТЬ ТВОРЧОСТІ

Самостійну розумову діяльність поділяють на чотири рівні, що відповідають навчальним можливостям учнів:

- початковий рівень — копіювальні дії за заданим зразком, ідентифікація об'єктів та явищ, пізнання їх шляхом порівняння з відомим зразком (на цьому рівні відбувається підготовка учнів до самостійної діяльності);
- репродуктивний рівень — діяльність з відтворення навчальної інформації, що не виходить, як правило, за межі рівня пам'яті (на цьому рівні вже розпочинається узагальнення прийомів і методів пізнавальної діяльності, їхнє перенесення на розв'язання складніших, але типових задач);
- конструктивний рівень — продуктивна діяльність із самостійного застосування набутих знань для розв'язання задач, які виходять за межі типових; ця діяльність вимагає здатності до індуктивних і дедуктивних висновків;
- творчий рівень — самостійна діяльність із перенесення знань під час розв'язання задач у цілком нових, нестандартних ситуаціях, вироблення гіпотетичного аналогового мислення.

Звісно, творчий рівень — це та сходинка, до якої прагнуть учні, адже саме за людьми творчими ми бачимо своє майбутнє, саме вони можуть знайти активну життєву позицію, удосконалити наше життя.

Наше століття часто називають століттям електроніки, Космосу, але ж ці елементи людського розуму стали можливими лише через небачену раніше в історії людську творчість. У зв'язку з цим наше століття по праву можна було б назвати століттям творчості. І якщо розмірковувати про майбутній творчий потенціал нашої держави, то він чималою мірою вже залежить від того, наскільки наші освітні інститути зможуть розвивати в людей творчі здібності, творче мислення.

Концепція навчання як передання соціального досвіду, накопиченого попередніми поколіннями, більше ефективно не працює. Настав час, коли головною цінністю освіти, особливо вищої, стає формування в людині потреби та можливості вийти за межі знайомого матеріалу, здібність до саморозвитку, самоосвіти, творчої діяльності.

На жаль, у сучасних освітніх інститутах питома вага часу, відведеного на творчість слухачів, є досить нікчемною. Приміром, час на творчі ситуації в реальній педагогічній ситуації становить: у школі — 0,5, у коледжі — 0,2, в інституті — близько 5 відсотків.

Якщо зважати, що в сучасній педагогіці немає надійних методів оцінювання творчих здібностей, технології формування творчого мислення, то, на жаль, доводиться відзначати наші невиправдані прорахунки в розвитку творчості слухачів.

Тому досить актуальним є питання, пов'язане з розвитком творчості, творчого мислення учнів.

Що ж таке творчість?

Творчість — діяльність, результатом якої є створення нових матеріальних і духовних цінностей. Вона має психологічні аспекти: особистий і процесуальний. Творчість передбачає наявність в особистості здібностей, мотивів, знань і навичок, завдяки яким створюють продукт (у тому числі вирішення навчальних завдань), який відрізняється новизною, оригінальністю й унікальністю. Вивчення цих якостей людини виявило важливу роль уявлення, інтуїції, підсвідомості, а також потреби особистості в самоактуалізації. У процесуальному компоненті виділяють такі етапи: підготовка, дозрівання, прояснення, перевірка. Центральним, специфічно творчим моментом вважають прояснення.

У зв'язку з тим що творче мислення — це досить широка, неабияка і не мало розроблена тема в психології, в межах поданого посібника зупинимося лише на розгляді ролі, взаємодії свідомості та підсвідомості в творчій діяльності, феномені та технології творчого мислення, рекомендаціях щодо розвитку творчості в учнів, що, мабуть, є досить важливим і цікавим для читача.

Розпочнемо з того, що конкретизуємо ознаки творчого мислення для учнів.

Сутність творчого мислення учнів визначають за такими критеріями:

- здатність до постановки нових проблем;
- здатність до аналізу та змістових узагальнень явищ, не пов'язаних між собою очевидним зовнішнім зв'язком. Конвергентні (обережні, нетворчі, непродуктивні) мислителі обмежені однією структурою, бачать лише зовнішні та прямі функції предметів. Люди з творчим мисленням (дивергентні мислителі) здатні до широкого та змістовного бачення світу. Вони мислять діалектично: розв'язують задачі шляхом всебічного теоретичного і діалектичного аналізування умов, потім знайдені способи узагальнюють для розв'язання будь-яких задач;
- здатність до дій подумки та вироблення творчих ідей визначають багатство та різноманітність розумової діяльності. Учні здатні легко генерувати ідеї. Кількість висунутих ідей за певний час і є показником розвитку творчої здібності;
- здатність до моделювання та гнучкого розв'язання проблем дозволяє швидко переходити від однієї категорії до іншої. Творчому мисленню властива відсутність зовнішньої і внутрішньої ригідності;
- здатність до рефлексії й оригінального підходу до проблеми виражено в самостійності, незвичайності, дотепному розв'язанні стосовно традиційних способів. Людина може обмірковувати свої дії, з'ясовувати їхню сутність.

Дослідження психологів свідчать, що продуктивному творчому мисленню сприяє оволодіння спеціальними прийомами.

Уміння знаходити протиріччя — це підґрунтя парадоксального мислення, а воно, в свою чергу, є обов'язковим атрибутом творчості. Знаходження протилежних якостей, їхнє співставлення й об'єднання дають можливість відкривати нові, несподівані ознаки предметів.

Комбінування — це уявне об'єднання декількох різних предметів таким чином, щоб отримати дещо принципово нове. Комбінувати можна не лише предмети, але й їхні ознаки, властивості, характеристики.

Пошук аналогії — це узагальнення визначених ознак чи якостей одного предмета та пошук подібних властивостей в інших. Аналогії можуть бути прямими, символічними, фантастичними й особистісними.

Використання аналогій у творчому процесі дає можливість подивитися на проблему чи об'єкт з іншої точки зору.

Асоціювання — це встановлення зв'язку між різними поняттями чи ідеями. Найскладніше установити зв'язки між віддаленими, ніяк не пов'язаними між собою поняттями. У більшості випадків саме під час знаходження таких зв'язків людина робить відкриття.

Під час вивчення особливостей мислення школярів, рівня сформованості їхньої розумової діяльності учитель має змогу відбирати саме такі завдання для самоосвіти кожного, які будуть адекватними можливостям учнів і сприятимуть розвитку їхніх розумових здібностей.

2.2. ФЕНОМЕН ТВОРЧОСТІ

Звернемося до практичного досвіду письменників, винахідників, інших людей творчої професії. Всі вони без винятку говорять, що творчі прояснення виникають не під час свідомих роздумів, а приходять раптом, автоматично, подібно до неочікуваного спалаху яскравого світла й саме тоді, коли свідоме мислення залишає проблему в спокої та переводиться на щось інше. Але ж творчі ідеї не виникають на порожньому місці, без попереднього свідомого обмірковування проблеми. Факти свідчать про те, що перед тим, як виникне прояснення або осяє здогадка, людина має серйозно зацікавитись розв'язанням конкретної проблеми. Вона повинна розмірковувати, зібрати якнайбільше інформації з цієї проблеми, розглянути можливі шляхи її розв'язання.

Але найголовніше: людина повинна мати жагуче бажання неодмінно знайти рішення. І вже після того, як вона визначила проблему, окреслила подумки бажаний результат, віднайшла інформацію, пройшла через тривале розмірковування стосовно проблеми, всілякі подальші хвилювання, тривоги не лише не допомагають, але й, безсумнівно, заважають реалізації її.

Відомий французький вчений Фер відзначав, що практично всі успішні ідеї приходили до нього в той момент, коли він не займався конкретною проблемою активно, і що більшість винаходів його колег було зроблено в той час, коли вони перебували далеко від робочого місця.

Добре відомо, що коли Томасу Едісону, попри його зусилля, не вдавалось розв'язати певну проблему, він мав звичай трохи подрімати.

Чарльза Дарвіна після багатьох місяців безплідного розмірковування раптом осяяли головні ідеї його знаменитої книги.

Як не пригадати про відкриття періодичної системи Менделєєва, яку вчений побачив уві сні.

Досить цікаво над творчим мисленням розмірковує англійський філософ Б. Рассел: «Я раптом з'ясував, що коли мені потрібно працювати над складною темою, найкращий спосіб — протягом декількох годин або днів напружено міркувати про неї, а потім «віддати наказ» вирішувати її підсвідомістю. Через певний час знову свідомо повертаюся до цієї теми, і я завжди виявляю, що роботу виконано. До виявлення цього способу я зазвичай тривалий час проводив у тривозі та неспокої, оскільки жодного прогресу не було. Моя стурбованість аніскільки не прискорювала рішення, воно завжди приходило в певний час, а от місяці, проведені в тривозі, були загублені, хоч я міг би використати їх на інші справи».

Схожі думки стосовно технології творчого мислення висловлював В. Бехтерєв: «Декілька разів виходило так, що коли ввечері я концентрував увагу на темі, яку бажав викласти в чітку формулу, то вранці, взявшись за перо, слова починали самі вимальовуватись одне за одним. Залишалось лише відшліфувати написане».

Таким чином, учені відзначають, що багато ідей приходять не в процесі мобілізації й інтенсивного пошуку ідеї, розв'язання проблеми, а у процесі відпочинку, прогулянки. Це можна пояснити тим, що за умов мобілізації творчих здібностей особистості, у процесі свідомого пошуку ідеї вирішення творчого завдання виникає переважно активізація логічних процедур діяльності, в той же час як за умов релаксації активізуються підсвідомі процедури творчої діяльності та легше виникають оригінальні асоціації, нові ідеї, рішення.

Для розуміння механізму (технології) творчого мислення далі розглянемо характеристики нашого біокомп'ютера (мозку).

2. 3. ХАРАКТЕРИСТИКА МОЗКУ

Найпотужніший і найскладніший «апарат», коли-небудь винайдений, було розроблено не якоюсь знаменитою фірмою, а матір'ю-природою, бо це — людський мозок. Знаменитий учений Н. Вінер (розробник кібернетики) колись зауважив, що вчені навряд чи зможуть в доступному для огляду майбутньому сконструювати електронний мозок, який хоч би приблизно можна було порівняти з людським. «Мені здається, — відзначив він, — наша звична до різноманітних технічних новинок публіка погано уявляє собі основні переваги

та недоліки електронних механізмів порівняно з мозком людини. Кількість пристроїв в ньому значно більша, ніж в будь-якій обчислювальній машині, яка створена чи буде створена в майбутньому». Мозок можна удосконалювати, але замінити його неможливо. Розвиток його безмежних можливостей залежить від тренування. Якби люди для тренування свого мозку використовували хоча б частину тих зусиль, які наші прославлені атлети вкладають у розвиток свого тіла, вони могли б ставити перед собою більш високу мету і відповідно досягати набагато більшого. Розширення можливостей мозку вирішило чимало б людських проблем, а еволюція людини піднялася на вищий рівень.

Цим слід було б зайнятися освітнім інститутам, але більшість із них «застигли» в методиці, ґрунтованій на зубрінні, що не сприяє підвищенню інтелекту. Ця тенденція викликала часткову атрофію природних засад, необхідних розуму для досягнення реальності. Люди майже цілком загубили здатність довіряти власним спостереженням, розумінню. Все це призвело до втрати в людині індивідуальних якостей і нахилів до творчої діяльності.

Люди самі ставлять на собі хрест, коли не використовують природні здібності до спостереження та мислення, коли починають вірити безапеляційним висновкам політичних лідерів, батьків і викладачів. Свобода та творчий пошук потребують незалежності думок, які ґрунтовані на власному спостереженні та самостійному усвідомленні.

Як же людина використовує свій мозок (біокомп'ютер)?

Відомо, що людина активно використовує лише 10 % клітин головного мозку. Отже, лише незначна частина мозку бере участь у свідомій діяльності. Американський учений Бакмінстер Фуллер стверджує, що 99,999 % розумової діяльності людини визначено підсвідомістю, тоді як свідома діяльність складає лише 0,001 %. Підсвідомість людини — це невичерпний резерв творчих сил і можливостей.

Із урахуванням важливості для творчості як свідомості, так і підсвідомості, розглянемо їхні характеристики більш детально.

Свідомість більш обмежена, оскільки перебуває в залежності від зовнішнього світу. Інформація до неї надходить через п'ять органів чуттів: слуху, смаку, зору, нюху та дотику. Оскільки наші почуття часто оманливі, ми сприймаємо іноді хибні принципи, цінності та переконання за істинні.

Свідомий розум реалістичний. Він раціональний, бо спостерігає. Він перебуває поряд із джерелом сили нашого бажання, його можна порівняти із вартовим біля дверей. Свідомий розум для захисту доступу до підсвідомості розглядає всю інформацію, а пропускає лише

те, що оцінює як правду, попри те, наскільки помилковим це може бути насправді.

Легко переконатися в тому, що наш свідомий розум нас часто обманює. Ми дивимося на лінію горизонту й нам здається, що небо зливається із Землею. Нам здається, що залізничні рейки у далечині становлять суцільну лінію. Ці спотворення — результат хибної інтерпретації образів та інформування нашого свідомого розуму. Із вжиттям такого підходу до людських вад, бід, таких як хвороби, злидні, неспокій, відчай, нечемність тощо, ми можемо стверджувати, що це можуть бути обманливі образи, сприйняті свідомістю, яка вирішила їх «записати» до підсвідомості.

Отже, свідомий розум можна назвати спрямувальним розумом, вартовим, який пропускає до підсвідомості лише те, що вважає за потрібне. Його характеризують слова: «Я обираю». За його допомогою ми зважуємо життєві цінності, обираємо, що нам зробити, якими ми прагнемо бути, що хочемо мати. Ми знаємо, що від «вартового» багато що залежить, тому потрібно навчитися ним управляти. В. Джеймс, американський філософ і психолог, зазначав, що визначним відкриттям нашої епохи є те, що зі зміною аспектів нашого мислення можна змінити життя.

Проте більшість людей надають переважної уваги тому, як навчитися керувати автомобілем, комп'ютером тощо, а не власною свідомістю. Якщо ви не керуватимете нею, вона вийде з-під вашого контролю і почне самокерувати і може завести вас туди, де ви зовсім не маєте наміру опинитися. Чи, ще гірше, вашою свідомістю керуватиме інша людина, й тоді вже напевне заведе вас туди, куди не хочеться йти.

Тепер розглянемо підсвідомість. Вона є частиною розуму, яка переробляє все, що дає їй свідомість, бо перетворює думки на реальне життя. Підсвідомість не наділено здатністю обирати та відмовлятися від того, що передає їй свідомість. Як ґрунт приймає будь-яке кинуте в нього насіння, так і підсвідомість сприймає будь-яку думку.

Всі думки, які часто відвідують нашу свідомість, незалежно від того, чи свідомо ми їх обрали, чи це сталося настільки швидко, що залишилось непомітним для нас, урешті переходять у підсвідомість, де автоматично продовжують працювати.

Підсвідомість не запитує «чому?», а винятково точно записує все, що надає їй наша свідомість.

Підсвідомість — це слухняний виконавець усередині нас, підпорядкований свідомості. Всі накопичені підсвідомістю знання та творчі сили готові працювати на людину, яка навчилася використовувати

її. Засновник кібернетики Норберт Вінер розглядав підсвідомість як надзвичайно потужну обчислювальну машину, перед якою свідомість ставить конкретні завдання (або відбувається її програмування). Таким чином, «кнопка» від підсвідомості знаходиться у свідомості. Людина свідомо висуває завдання, яке вирішує підсвідомість, чи, інакше, свідомо програмує підсвідомість для виконання конкретного завдання.

Таким чином, управління підсвідомістю — та якість, яка дозволяє проявитися творчим, «надлюдським» здібностям людини. Ознайомившись із характеристикою свого біокомп'ютера, нижче зупинимося на технології його застосування під час вирішення творчих завдань.

2.4. ТЕХНОЛОГІЯ ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ

Коли ми збираємося знайти нову ідею або розв'язати проблему, ми маємо бути переконані, що необхідне рішення вже десь існує, і терміново розпочинати його пошук. На думку Н. Вінера, «як тільки вчений порушить проблему, яка, як він впевнений, має рішення, цілком змінюється вся його позиція. Він ніби вже пройшов половину шляху до правильної відповіді».

Якщо ви дійсно серйозно ставитесь до задуманого, щиро бажаєте його здійснення та напружено розмірковуєте над різними аспектами проблеми, то ваш творчий механізм вже функціонує і перебирає накопичену інформацію в пошуках правильного рішення.

Коли рішення проникає в вашу свідомість, часто цілком раптово, в момент роздумів над чимось іншим чи, можливо, навіть під час сну, щось відбувається і ви одразу впізнаєте, що це саме те рішення, яке ви шукали.

Проте існує помилкове припущення, що процес підсвідомої творчості характерний лише для письменників, винахідників, тобто творчих людей. Але ж всі люди — творці. Всі ми маємо творчий механізм (підсвідомість), і він завжди діятиме, активно братиме участь у розв'язанні особистих проблем, навчальних і виробничих завдань, причому із таким натхненням, із яким пише романи чи робить відкриття.

Творчий механізм усередині нас виконує творчі дії тим самим шляхом, яким народжує творчі ідеї. Майстерність у будь-якому виді діяльності — чи то навчання, робота, гра на роялі, інтерв'ювання — проявляється не в той момент, коли ми старанно та свідомо продумуємо кожну дію, а коли ми скидаємо напруження, розслабляємось і дозволяємо собі непримусово виконувати справу.

Творча діяльність на противагу усвідомленій і завченій завжди мимовільна, природня. Навіть найкращий піаніст не зможе зіграти просту композицію, якщо під час гри щоразу вирішуватиме, яким пальцем потрібно натиснути на наступну клавішу. Свідомо він обмірковував усе це раніше, коли вчився та тренувався доти, аж доки його дії не стали автоматичними, звичними. Майстерним виконавцем він став, лише із досягненням рівня, на якому зміг відмовитися від свідомих зусиль і передати турботу про гру підсвідомості (тобто створив програму в підсвідомості).

Якщо деякі люди досить сором'язливі та нерішучі, то причина часто лише в одному: вони занадто стурбовані, прагнуть все робити дуже правильно, свідомо контролюють кожен свій крок, обмірковують кожну дію, кожне слово. Таких людей цілком справедливо називають «загальмованими». Ці люди самі «загальмували» свій творчий механізм. Коли вони «відпускають» гальма, перестають старатися, тривожитися, постійно контролювати свою поведінку, вони починають жити творчо.

Отже, вам потрібно навчитися довіряти своєму творчому механізмові робити свою справу, а не зациклювати його надзвичайною стурбованістю або тривогою стосовно надійності його функціонування, або спробами підганяти його свідомими зусиллями. Ви маєте не змушувати його, а надавати можливість працювати самостійно. Така довіра найбільше необхідна, оскільки творчий механізм діє на підсвідомому рівні й не можна знати, що відбувається там, глибше.

Творчий механізм розпочинає працювати, як тільки ви своїми діями ставите перед ним різні завдання. Ви не повинні відкладати свої дії до отримання якогось підтвердження, що все йде добре; дійте так, немовби підтвердження вже є.

«Розпочинайте справу, і сили з'являться», — сказав Емерсон.

Але ж якщо вам іноді доведеться цілий день безуспішно працювати над розв'язанням певної проблеми (фаза зосередження), спробуйте тимчасово викинути її з голови та відкласти прийняття рішення хоча б до наступного ранку (фаза розслаблення). При цьому пам'ятайте, що ваш творчий механізм працює на повну силу за умов мінімального втручання вашої свідомості (вона лише ставить завдання, збирає інформацію). Під час сну в нього з'являється ідеальна можливість функціонувати без будь-яких перешкод, якщо, звісно, ви попередньо «розкрутили колеса» (свідомо поміркували).

Крім того, для реалізації творчого мислення доцільно знати *умови, які сприяють чи заважають швидкому знаходженню вирішення творчого завдання*. Розглянемо ці умови в узагальненому вигляді.

1. Якщо в минулому певний спосіб вирішення людиною певних завдань був досить успішним, ці обставини спонукають її й надалі використовувати цей спосіб. У разі нового завдання людина прагне застосувати його насамперед.
2. Чим більше зусиль було витрачено на те, щоб знайти та застосувати на практиці новий спосіб вирішення завдання, тим вірогіднішим є звернення до нього на майбутнє.
3. Виникнення стереотипу мислення, котрий у зв'язку з наведеними вище умовами заважає людині відмовитися від колишнього й шукати новий, — більш ефективний шлях вирішення завдання. Один із способів подолання цього стереотипу полягає в тому, щоб на певний час взагалі припинити спроби вирішення завдання, а потім повернутися до нього із твердою настановою пошуку нових шляхів його вирішення.
4. Інтелектуальні здібності людини, як правило, страждають від частих невдач, і острах чергової невдачі починає автоматично виникати у разі нового завдання. Він призводить до виникнення захисних реакцій, які заважають творчому мисленню. Унаслідок цього людина втрачає віру в себе, в неї накопичуються негативні емоції, котрі ускладнюють процес творчого мислення. Почуття успіху для посилення інтелектуальних потенцій людей так само необхідне, як і відчуття правильності обраного напряму вирішення завдання.
5. Максимум ефективності праці під час вирішення інтелектуальних завдань досягають за оптимальної мотивації та відповідного рівня емоційного збудження. Цей рівень для кожної людини є суто індивідуальним.
6. Чим більше знань має людина, тим різноманітнішими будуть її підходи до вирішення творчих завдань. Але відповідні знання мають бути різнобічними, оскільки саме вони мають здатність орієнтувати мислення на різні підходи до вирішення завдання.

З огляду на досвід творчих людей, а також рекомендації практичної психології, можна запропонувати такі *фази в технології творчого мислення*:

- активна, напружена, мотивована праця над вирішенням творчого завдання (свідома фаза);
- свідома настанова підсвідомості про необхідність виконання задуманого;

- передання власній підсвідомості (творчому механізмові) можливості виконувати свою справу. Не зациклюйте її своєю стурбованістю та надмірними зусиллями;
- розслабтесь (припиніть роботу над завданням чи скористайтесь сном);
- використовуйте інтуїцію (зв'язок свідомості та підсвідомості) та прийміть рішення.

Що ж, окрім незнання технології, заважає людям (і учням зокрема) реалізувати творче мислення?

1) Схильність до конформізму (бажання бути схожим на більшість людей і не відрізнятися від них щодо своїх суджень і вчинків).
2) Острах виявитися «білою вороною» серед людей, дурним або смішним у своїх судженнях.
3) Страх відплати з боку людини, позицію якої ми критикуємо.
4) Страх виявитися занадто екстравагантним, навіть агресивним у своєму неприйнятті та критиці думок інших людей.
5) Високорозвинена тривожність. Людина, яка має таку якість, зазвичай страждає підвищеною невпевненістю в собі, боїться відкрито говорити про свої ідеї.
6) Високорозвинене критичне мислення, спрямоване переважно на виявлення недоліків у судженнях інших людей (на творчість не вистачає часу).

Таким чином, для оволодіння творчим мисленням учневі потрібно не лише знати та вміти користуватися його технологію, але й мати якості, які спонукають його до пошуку, відкриття, прояву неординарності, сміливих ідей.

2. 5. МЕТОДИ ПОШУКУ НОВИХ ІДЕЙ

На нашу думку, читачеві буде цікаво познайомитися з винахідництвом, у якому сконцентровано людську творчість.

Серед обставин, які сприяють винахідництву (творчості), не останнє місце посідає метод пошуку нових ідей. «Метод — найперша, основна річ, — зазначав академік Іван Петрович Павлов. — Від методу, способу дій залежить серйозність дослідження. Вся справа у хорошому методі».

Історія винахідництва свідчить, що від кам'яних знарядь праці пошук нових рішень здійснювали методом перебору варіантів. І це

природно. Згадайте, як завжди розв'язували горезвісну задачу — знайти голку у стозі сіна. Звичайний шлях: болісно довго та болісно нудно перебирати травинку за травинкою, аж доки не натикнешся на нещасну голку.

Винахідник — це саме та людина, яка «шукає голку у стозі запашного сіна». Під час аналізування варіантів він постійно ставить перед собою питання «А що, коли так?» й експериментує. Не виходить. І знову: «А якщо так?» Знову невдача... Ось чому такий пошук й отримав назву метод спроб і помилок. Нерідко винахідник нагадує сліпого, який шукає шлях у незнайомому місці. Тому метод перебору ще образливо називають «сліпим» перебором.

Безумовно, інтуїція, досвід, випадковість сприяють «пошуку голки» — необхідного технічного рішення, допомагають скоротити пошук. Хоча навіть Томас Едісон — винахідник номер один, котрий отримав рекордну кількість патентів (1099), мав дивовижне передчуття, не обходився без перебору чималої кількості варіантів. Наприклад, під час пошуку матеріалу для нитки накалювання електричної лампочки загальна кількість випробуваних ним варіантів нараховує десятки тисяч!

Про те, що метод «сліпого» перебору різних варіантів у разі пошуку та створенні чогось нового є малоефективним, люди зрозуміли близько двох тисяч років тому. Відтоді найсвітліші голови людства — учені, винахідники, філософи, психологи — напружено шукають більш короткого шляху до нового, намагаються виробити методику винахідництва (творчості). Здавалося б, за цей час методика пошуку нових ідей і рішень мала б досягти повного удосконалення, а «сліпий» метод пошуку — відправлено до музею або викинуто на смітник. На жаль, це не так.

Мозок людини іде й приходить до нових ідей настільки таємничими шляхами, що до цього часу виявити їх повністю і скласти певний путівник для них не вдається.

Разом із тим навіть часткове проникнення до великої таємниці людської творчості дозволило виробити низку методик, які помітно підвищили ефективність пошуку. Винахідник отримав інструмент вирішення творчих завдань. Вважають корисним зрозуміти еволюцію цього процесу.

Автором перших робіт із методики винахідництва був видатний математик і механік Стародавньої Греції Архімед. Він першим описує способи створення нових технічних об'єктів із відомих елементів. Зокрема, відомий його тренажер для розвитку комбінаторних здібностей. Цей пристрій складався із чотирнадцяти пластинок слонової кістки

різної конфігурації. Із комбінуванням їх, можна було складати чимало фігур: шлем, кинджал, корабель тощо.

Не можна не згадати легендарну фігуру Леонардо да Вінчі. Цей геніальний учений проектував літальні апарати методом аналогій із живою природою. Наприклад, за аналогією із гвинтом Архімеда він відкрив гелікоптер. Застосувавши ідею зворотного зв'язку, яка через 500 років стане фундаментом кібернетики, Леонардо винайшов рожен для підсмажування м'яса, де швидкість обертання залежить від інтенсивності полум'я. Його прийоми пошуку нового увійшли до «золотого» фонду методики винахідництва.

У подальшому метод аналогій набув досить широкого розповсюдження не лише у науці, винахідництві, але й в інших сферах людської діяльності. Цьому навіть не завадило те, що аналогія дає не тверді знання, а лише більш чи менш ймовірні припущення.

Міркування за аналогією у науці сприяли блискучим результатам, нерідко зовсім несподіваним:

- французький інженер Саді Карно, який на початку минулого століття заснував теорію теплових машин, сміливо уподібнив роботу такої машини роботі водяного двигуна. Фізична аналогія між переходом тепла від нагрітого тіла до холодного та падінням води з високого рівня до низького — приклад строгої аналогії, яка спирається на суттєві риси об'єктів, які використовують;
- у XVII столітті рух крові в організмі примата порівнювали з морськими приливами та відливами. Англійський лікар Вільям Гарвей увів нову аналогію — порівняв роботу серця із роботою насоса і дійшов фундаментальної ідеї безперервної циркуляції крові;
- аналогія між живим організмом і технічними пристроями лежить в основі біоніки напряму кібернетики, що вивчає структуру та життєдіяльність організмів. Знайдені закономірності та виявлені властивості живих організмів використовують для розв'язання інженерних задач і побудови технічних систем, які відповідно до своїх характеристик наближені до живих систем.

А ось видатний чеський мислитель Бернарда Больцано, який написав книгу про винахідництво більше ста років тому, пропонує такий *алгоритм вирішення творчого завдання*:

- спочатку визначають мету та відкидають непродуктивні напрямки пошуку;
- формулюють основне завдання, аналізують усе відоме та роблять висновки;

- у подальшому висувають пробні припущення, спроби розв'язати задачу різними методами, наводять критику гіпотез, здійснюють відбір найбільш значущих із них.

Відомий французький психолог Теодюль Рибо вважав головним джерелом винахідництва уяву. Він категорично заперечував можливість створення методики винахідництва. Разом із тим у своїй книзі «Творча уява», опублікованій на межі XIX та XX століть, він запропонував низку методів, які успішно використовують винахідники під час створення сучасних методик. Ось деякі з них:

- об'єднання та роз'єднання елементів уже наявного пристрою;
- аналогія із об'єктами з інших сфер діяльності;
- віртуальне «оживляння» технічного об'єкта. Найбільший внесок у розробку практичних методів винахідництва було зроблено в другій половині XX століття.

У середині 50-х років XX століття американський учений Адам Осборн розробив методику винахідництва, яку назвав методом «мозкового штурму». Це колективний метод творчості. Зокрема, учений запропонував для вирішення творчого завдання сформувати дві групи людей: до першої залучити тих, хто добре генерує ідеї, хоча й погано їх аналізує; до другої — тих, хто генерує гірше, але має схильність до критичного аналізування.

До першої групи можуть входити фахівці різних спеціальностей, нерідко далеких від специфіки завдання. Ця невелика група із п'ятидесяти осіб розпочинає *сеанс штурму*. Він складається із:

- формулювання завдання;
- вільного висловлення будь-яких ідей для його вирішення: реальних і фантастичних, серйозних і жартівливих
- суворого дотримання прийнятих правил: жодних аргументів ідей, регламент не більше хвилини; неприпустимою є будь-яка критика ідей, заборонена навіть скептична усмішка;
- створення умов для того, щоб виникло якнайбільше думок.

Усі висловлені думки стенографують або записують на технічні носії інформації. Матеріали надходять до другої групи, де фахівці здійснюють ретельне їх аналізування. Очевидно, що чималу кількість ідей відкидають, а кращі подають на розробляння та упровадження.

Слід зазначити, що «мозковий штурм» не усуває хаотичного пошуку. Навпаки, він його робить ще більш хаотичнішим. Якщо один фахівець перебуває під тиском лише своїх знань й у нього

один вектор інерції, то у разі «мозкового штурму» це багатомірний вектор із N степенями свободи. Однак саме завдяки різним напрямкам векторів інерції усіх співучасників і взаємодії висунутих ідей, хаотичний пошук проходить у більш широкій сфері. Це й приносить свої результати.

Останнім часом з'явилася *низка модифікацій методу «мозковий штурм»:*

- зворотний «мозковий штурм»;
- конференція ідей;
- «метод морфологічного ящика»;
- синектичний метод.

Цікавий підхід до вирішення творчих завдань запропонував відомий астроном Фріц Цвіккі. Суть цього підходу полягає у дослідженні усіх можливих варіантів, які випливають із об'єкта удосконалення, із його морфології. Тому він отримав досить дивну назву *«метод морфологічного ящика»*.

Використання методу здійснюють у три етапи:

- перший — розчленовування об'єкта на найважливіші функціональні вузли;
- другий — незалежний розгляд цих вузлів і вибір для них усіх можливих рішень;
- третій — складання підсумкової таблиці (морфологічного ящика).

Кожному функціональному вузлу приділено свою графу, де перелічено всі можливі варіанти його вирішення. Ці графи і є гранями морфологічного ящика. Якщо граней три, то виходить звичайний трьохмірний ящик. Якщо кількість граней — N, об'єкт можна уявити ящиком у N-мірному просторі.

Отриманий ящик можна назвати дорогоцінною скринькою. Адже в ній знаходяться усі (точніше, усі складені винахідником) варіанти побудови об'єкта. Залишається лише порівняти варіанти та визначити кращий.

Однак повний перелік варіантів може бути гігантським. Зокрема, морфологічний ящик для прогнозування лише одного типу ракетних двигунів, який склав Фріц Цвіккі, мав 36 864 можливих варіантів!

Чимала кількість варіантів — головний недолік морфологічного методу. Але попри недоліки, цей метод є більш ефективним, ніж простий перебір варіантів. Тут пошук більш систематичний: розглядають значні елементи та їхні можливі параметри, завдання охоплене майже усім різноманіттям рішень.

Досить оригінальну спробу зламати психологічні бар'єри на шляху до нового та уникнути впливу вектора інерції зробив американець Джордж Гордон. Свою методику він назвав грецьким словом «синектика», що у перекладі означає «суміщення різнорідних елементів». В основі цієї методики також полягає метод «мозкового штурму», але більш удосконалений.

Особливістю синектики є те, що групу, сформовану із різних фахівців, спочатку навчають методу «мозкового штурму». Процес навчання, як сказано у рекламному проспекті, полягає у необмеженому тренуванні уяви та розвитку здібностей поєднувати непоєднувані елементи. У підсумку група накопичує чималий досвід володіння творчими прийомами, який підвищує ефективність її роботи.

Розпочавши роботу, синектична група ретельно вивчає проблему як її задано. На основі її аналізу й уточнень формують проблему як її розуміють.

Потім починається процес більш складного вирішення завдання. Цей етап Джордж Гордон визначає коротко: перетворення незвичайного на звичайне, а звичайного — на незвичайне. Суть цієї формули зведено до наполегливих, систематичних спроб подивитися на завдання з іншої точки зору. При цьому широко використовують різні *види аналогій*:

- безпосередня аналогія — пристрій, система, процес, що розглядають, порівнюють із схожими об'єктами із інших сфер техніки;
- особиста аналогія (емпатія) — людина, яка вирішує завдання, вживається в образ об'єкта удосконалення, намагається поєднатися із ним воєдино та проникнути до механізму його роботи;
- символічна аналогія узагальнення, абстрактна схожість;
- фантастична аналогія — до пристрою, що вирішує завдання, вводять певні фантастичні створіння або засоби (наприклад, «демони Максвела»), які виконують те, що потрібно за умовами завдання.

Синектичний сеанс нагадує сеанс «мозкового штурму», але його здійснюють більш підготовлені люди і більш треновані фахівці. Тут також виникає ланцюгова реакція ідей, яка може принести несподіване вирішення завдання.

Досить важливим під час вирішення творчих завдань має застосування раціонального мислення. Для вирішення будь-якого пошукового творчого завдання потрібно переробити цілу купу різноманітної та розрізненої інформації, перетворити її на ланцюг пов'язаних між собою елементів і суджень. Причому величина кожної ланки ланцюга має бути узгоджена із можливостями пам'яті. А це означає, що необхідно вміти розділити проблему на частини, тобто мати прийоми раціонального мислення.

Вивчення нового предмета, як відомо, розпочинають із простих положень. Потім переходять до складних, більш складних, ще більш складних і, знову вивчають прості, заново відкривають приховану глибину тих положень, із яких починали. До таких простих положень належать правила міркувань Ньютона і правила раціонального мислення Декарта.

На перший погляд може здатися, що поринати настільки далеко в історію під час вивчення сучасних методів пошуку навряд чи розумно. Однак згадайте слова Томаса Едісона: «Коли я бажав щонебудь відкрити, я починав із вивчення усього, що було зроблено з певного питання в минулі століття». А вже у XX столітті один із творців квантової механіки Луї де Бройль рекомендує знову повернутися до «культу чіткості думки, властивої Декарту», до «декартівського уявлення явищ за допомогою зразків і рухів».

Ньютонівські правила — це результат тонкого розуміння специфіки наукової творчості. Чіткість віх, які *Ісак Ньютон* розставляє для пошуку думки своїми правилами, здається й сьогодні непорушною. Ось *чотири правила, якими має керуватися учений, щоб правильним і найкоротшим шляхом дійти істини*:

- перше правило — не приймати інших причин явищ, окрім тих, які достатні для їхнього пояснення;
- друге правило — завжди відносити аналогічні явища до тієї ж причини;
- трете правило — вважати властивістю тіл характерні для усіх тіл, над якими ми можемо експериментувати, та які не можуть бути ні послаблені, ні посилені;
- четверте правило — вважати правильним будь-який результат, що виходить із досвіду за допомогою індукції до того часу, поки не буде виявлено інших явищ, які уточнюють цей результат або суперечать йому.

Доцільно нагадати, що правила міркувань, остаточно сформульовані Ісаком Ньютоном у третьому виданні «Начал», були для нього та його послідовників неабиякою підмогою. Вони мали *корисні результати*:

- сприяли розумінню автором класичної механіки закону всесвітнього тяжіння;

- допомагали зрозуміти процеси, які не піддавалися безпосередньо експерименту;
- допомагали вивчати складні явища на експериментах із аналогічними, але більш простими явищами, які можна було реалізовувати у лабораторіях;
- у фізиці народився метод індукції, який дозволяє робити висновки щодо складного з огляду на просте.

У *Рене Декарта* є теж роботи, присвячені вирішенню творчих завдань. Суть його пропозицій зведено до виконання таких правил:

- перше правило — ніколи нічого не сприймати за дійсне, що я не пізнав би із очевидністю таким, іншими словами, ретельно уникати необдуманості й упередженості, включати до своїх суджень лише те, що є настільки зрозумілим і чітким, що не дає жодного приводу сумніватися;
- друге правило — поділяти кожне із досліджуваних ускладнень на стільки частин, на скільки це можливо й потрібно для кращого їх подолання;
- третє правило — дотримувати певного порядку мислення, від предметів простіших і більш зрозумілих, рухатися поступово до пізнання більш складного, дотримувати порядку навіть там, де об'єкти мислення зовсім не подано в їхньому природному зв'язку;
- четверте правило — складати завжди перелік настільки повним, а огляди настільки загальними, щоб існувала упевненість у відсутності прогалин.

Отже, із використанням різноманітних методик творчості група винахідників може звільнитися від могутніх обіймів «вектора інерції» та вирватися на простір усіх можливих рішень завдання.

Звісно, ці методики можуть певною мірою використовувати й учні під час вирішення творчих навчальних завдань у школі.

Розділ 3

ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ТВОРЧОСТІ В УЧНІВ

Сперечайтеся, збивайтеся,
помиляйтеся, але заради Бога,
міркуйте, і хоч криво, але самі.

Г. Лессінг

3.1. ВИМОГИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ

Зазвичай для розвитку творчих здібностей учня організація навчання має відповідати певним **вимогам**.

1. Одна із перших педагогічних вимог, які висувають до процесу навчання стосовно розвитку творчого мислення, полягає в тому, щоб у жодному випадку не пригнічувати інтуїцію учня. Часто зустрічаємо педагогічні ситуації, коли учень висловлює здогадку або припущення, отримує засудження вчителя за те, що не може логічно обґрунтувати їх. Перевірка інтуїції логікою необхідна, але це вже наступний етап творчого акту. Якщо не буде першого, то не буде й другого. Учня слід заохочувати за спробу використати інтуїцію і спрямувати її на подальший логічний аналіз висунутої ідеї.
2. Друга полягає у формуванні в учневі впевненості у своїх силах, віри в свою здатність вирішити завдання. Той, хто не вірить у себе, приречений на неуспіх. Зрозуміло, ця віра має бути обґрунтованою, але важливо зрозуміти, що переоцінювання своїх можливостей учнем менш небезпечне, ніж недооцінювання.
3. У процесі навчання бажано максимально використовувати позитивні емоції (здивування, радість, симпатію, переживання успіху тощо). Негативні емоції пригнічують прояви творчого мислення.

4. Необхідно усебічно стимулювати прагнення учня до самостійного вибору цілей, завдань і засобів їхнього вирішення. Людина, яка не звикла діяти самостійно, брати на себе відповідальність за прийняття рішення, втрачає здатність до творчої діяльності.
5. Слід досить широко заохочувати схильність до ризикованої поведінки. Дослідження свідчать, що схильність до ризику — одна із фундаментальних рис творчої діяльності.
6. Найважливіше завдання вчителя — не допускати формування конформного мислення, боротися з усім, що погоджується і орієнтується на думку більшості. Вчитель може дозволити собі створити штучну педагогічну ситуацію, за якої учень, що демонструє високий рівень конформізму, потрапляє в ніякове становище: бездумно підтримавши явно абсурдну точку зору лише тому, що за неї висловилася більшість інших учасників дискусії. Звісно, тут необхідні відчуття міри і такт, щоб не принизити такого конформіста.
7. Розвивати уявлення і не пригнічувати схильність до фантазування, навіть якщо воно іноді межує із виданням вигадки за істину.
8. Формувати чутливість до суперечностей, уміння знаходити і свідомо формулювати їх. При цьому сама суперечність, навіть формально-логічна, не має ототожнюватися із помилкою, яку просто потрібно виправити. Основна роль суперечностей у розумовій діяльності полягає в їхній здатності бути джерелом нових питань і гіпотез.
9. Частіше використовувати в навчанні завдання так званого відкритого типу, коли відсутнє одне правильне рішення, яке залишається лише знайти або вгадати. Саме по собі тренування щодо продукування можливих рішень (гіпотез) суттєво підвищує показники побіжності, гнучкості й оригінальності мислення.
10. Ширше застосовувати проблемні методи навчання, які стимулюють установку на самостійне або за допомогою вчителя відкриття учнем нового знання, що посилює його віру в здібність до таких відкриттів.
11. Вельми корисним для розвитку творчого мислення є навчання спеціальним евристичним прийомам вирішення завдань різного типу.
12. Найважливішою умовою розвитку творчості учнів є спільна діяльність із учителем. Вона можлива лише за ситуації, коли розв'язують задачу, відповідь на яку не знає ні учень, ні вчитель. За таких умов задача перетворюється із навчальної на реальну наукову або виробничу проблему.
13. Усіляко заохочувати прагнення учня бути собою, його уміння слухати своє «Я» і діяти відповідно до його порад. Для цього на всіх етапах навчання вчитель має не просто декларувати свою повагу до особистості учня, але й реально відчувати, переживати незрівнянну цінність кожної особистості.

У цілому, виділяють *п'ять видів діяльності вчителя* у навчальному процесі, які вважають сприятливими для творчого розвитку учнів:

- діяльність, що мотивує учнів до процесу навчання та сприяє розумінню ними його значення для особистісного розвитку;
- діяльність, що цілеспрямовує, орієнтує учнів на мету і результат, спрямовує їх увагу на зміст і значення творчої діяльності, яку вони виконують;
- діяльність, що індивідуально диференціює учнів, розвиває різні рівні їхніх можливостей, не обмежує у часі, стимулює до відповідей;
- діяльність, яка організовує колективну творчу діяльність учнів, забезпечує організацію групових форм творчої навчальної діяльності;
- діяльність, яка організовує контрольно-оцінну діяльність учнів.

Нижче наведемо **алгоритм проведення занять**, які передбачають розвиток творчості учнів і можуть бути використані вчителями.

1. *Заняття пошукового типу*:
   а) висунення логічної суперечності, парадоксу;
   б) постановка проблеми;
   в) розв'язання проблеми;
   г) аналіз проблеми, висування гіпотез;
   ґ) роздуми (задуми), синтез нових знань, породження нового);
   д) творче моделювання;
   е) критичний аналіз і теоретичне обґрунтування результатів розв'язання проблеми;
   є) експериментальна перевірка результатів творчої діяльності та впровадження їх у життя.
2. *Заняття, яке сприяє розвитку продуктивної пізнавальної діяльності*

   На підготовчому етапі учитель розподіляє матеріал на блоки. До кожного блоку готує 4–5 головних проблемних питань. Відповіддю на ці питання є опорні конспекти (не більше однієї

сторінки). Кожен конспект-опора містить 3–4 ключових слова-понять. Урок розпочинається із рейтингу-опитування (на підставі нових понять), який триває 5 хвилин. Оцінювання відповідь за п'ятибальною системою. Максимум балів під час рейтингу-опитування — 25. Відповіді миттєві, короткі. За опанування матеріалу блоку виставляється оцінка. Кожний урок побудовано таким чином:

а) стартовий рейтинг (5 хв);
б) оголошення теми, мети, плану уроку;
в) учням надано конспект-опору, який вони вивчають по групах (10 хв);
г) завершення вивчення теми дискусією за змістом вивченого матеріалу за допомогою опор, головних понять (20 хв);
ґ) решта часу відводиться на самостійну роботу з теми.

Досить привабливим для розвитку творчості учнів є ситуаційний метод (*див. додаток*).

У цілому, створення продуктивної пізнавальної атмосфери в навчальному процесі сприяє формуванню творчої особистості учня, діяльність якої відрізняється новизною, неповторністю, оригінальністю, для якої потреба творчості є життєвою потребою, а творчий стиль діяльності — найбільш характерним.

3.2. ВИМОГИ ДО ЗМІСТУ НАВЧАННЯ

Спрямування навчально-виховного процесу на творчий розвиток учнів чималою мірою залежить від ефективного використання змісту навчальних предметів для організації творчої навчальної діяльності учнів. Чому? Бо основним джерелом інтересу до творчої навчальної діяльності є, насамперед, її зміст. Сам метод, як відомо, є засобом руху змісту навчального матеріалу. Для того щоб зміст здійснював ефективний стимулювальний вплив, він має відповідати низці вимог, сформульованих у принципах навчання (науковість, зв'язок із життям, систематичність і послідовність тощо). Існують й деякі спеціальні методи, спрямовані на підвищення стимулювального впливу змісту, такі, як створення на уроці ситуацій новизни або проблемності. Учитель може акцентувати увагу учнів на актуальних проблемах, які досліджують у науці, на найважливіших відкриттях науки та техніки, досягненнях сучасної культури, мистецтва й літератури.

Закономірності творчого процесу висувають певні вимоги до викладання та відбору змісту навчального предмета, до організації творчої навчальної діяльності.

Вимоги до проектування технології викладання навчального предмета, які забезпечують підвищення результативності розвитку творчих можливостей учнів, можна сформулювати таким чином:

- аналіз і виявлення можливостей змісту навчального матеріалу кожного предмета щодо розвитку творчих можливостей учнів;
- введення до компоненту навчальних планів додаткових курсів для заповнення прогалин у розвитку специфічних якостей творчої особистості;
- навчальна програма має ураховувати детальне та поглиблене вивчення найважливіших ключових проблем, ідей і тем, які сприяють розвиткові пошуково-перетворювального стилю мислення;
- викладання навчального предмета має забезпечувати якісне засвоєння базових знань, умінь і навичок;
- викладання навчального предмета має передбачати розвиток творчого мислення та навичок його практичного застосування, що дозволяє переосмислити одержані знання та генерувати нові ідеї;
- викладання навчального предмета має забезпечувати учням можливість одержувати нову інформацію, прищеплювати їм потяг до самостійного набуття знань;
- заохочення у процесі викладання предмета ініціативи та самостійності учнів у навчанні та розвитку;
- надання особливої уваги діяльності з розвитку в учнів здібності до творчості в професійній діяльності;
- сприяння у процесі викладання предмета розвитку свідомості та самосвідомості учнів, розумінню ними своїх зв'язків з іншими людьми, природою, культурою тощо.

Вимоги до технології розробки змісту навчального предмета, спрямованого на творчий розвиток учнів, є такими:

- зміст навчального матеріалу має виходити за межі загальноприйнятих програм;
- відрізнятися більшим рівнем узагальненості;
- враховувати інтереси учнів і стиль і темп засвоєння ними знань;
- залишати учням можливість більш глибокого проникнення у сутність тієї чи іншої вивченої теми.

З метою підвищення впливу змісту навчання на розвиток творчих здібностей учнів учителеві доцільно провести аналіз змісту

навчальної програми із навчального предмета та визначити, які психічні процеси та творчі уміння особистості учня можна розвивати під час вивчення тієї чи іншої теми. На підставі такого аналізу виявляють потенційні можливості, закладені у змісті певного навчального предмета для розвитку творчої особистості учня. Це дає змогу коригувати зміст навчальних предметів із метою посилення їхнього спрямування на розвиток творчих здібностей учнів.

Крім того, такий підхід дає можливість також дібрати навчальні та навчально-творчі завдання, які забезпечують найефективніше використання змісту певної теми для розвитку мотивів, характерологічних особливостей, творчих умінь і психічних процесів, які сприяють успішній творчій діяльності учнів.

3.3. ОСНОВНІ ПРИЙОМИ ТА МЕТОДИ СТИМУЛЮВАННЯ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ

Під стимулюванням творчої активності учнів у процесі навчання розуміють діяльність вчителя, спрямовану на формування мотивів творчої діяльності та підвищення наявного рівня творчої активності на конкретному навчальному занятті до необхідного та достатнього, тобто такого, що забезпечує виконання запланованої вчителем мети та конкретних творчих завдань.

При цьому творча активність учнів полягає у здатності змінювати навколишню дійсність відповідно до власних потреб, інтересів, мети навчального процесу. Її виявляють в енергійній, інтенсивній діяльності, спрямованій на засвоєння і творче застосування знань, умінь і навичок.

До основних критеріїв вияву творчої активності учня на заняттях належать:

- уміння сформулювати проблему або побачити суть поставленого перед ним творчого завдання;
- уміння виділити в ньому головне і найсуттєвіше, самостійно розв'язати і надати йому завершеного вигляду;
- уміння вийти за межі завдання, перетворити завдання на стимул.

Для стимулювання творчої активності учнів використовують такі найважливіші методи і прийоми:

- стимулювання зацікавленості, творчого інтересу;
- цікаві аналогії;

- створення ситуацій емоційного переживання;
- розвивальні ігри;
- метод відкриття;
- створення ситуацій із можливістю вибору;
- використання запитань, що стимулюють процеси мислення;
- підвищення стимулювального впливу змісту навчального матеріалу.

Розглянемо їх детальніше.

Стимулювання зацікавленості, творчого інтересу. У навчальний процес вводять цікаві приклади, досліди, парадоксальні факти, використовують розповіді про фантастичні передбачення. В. О. Сухомлинський зауважував, що мислення починається із здивування. Наприклад, у курсі фізики це можуть бути приклади на зразок «фізика в побуті». Підбір таких прикладів завжди знаходить відгук в учнів, тому доцільно доручати учням добирати їх самостійно. З цією ж метою можна використовувати досліди, присвячені незвичайним природним явищам, наприклад: «полярне сяйво»; хімічні досліди: «вивчення вулкану», «дим без вогню» тощо.

Цікаві аналогії. Цікаві аналогії стимулюють інтерес до самостійного навчання, творчого пошуку. Наприклад, пізнавальну активність учнів стимулюють аналогії між фізичними явищами, які вивчили учні, та природними об'єктами. Приміром, під час вивчення явищ локації наведено аналогію із засобами орієнтування кажанів, під час розгляду підйомної сили крила літака наведено аналогію із формою крила птахів.

Створення ситуацій емоційного переживання. Цей прийом полягає у створенні ефекту здивування, захоплення, недовіри. Виникненню емоційних переживань сприяють незвичайність наведеного факту, парадоксальність досліду, грандіозність і несподіваність цифрових даних. Обов'язкова умова — переконливість прикладів.

Метод відкриття. Метод відкриття — створення у процесі навчання ситуації наукового експерименту. Він стимулює активну творчу діяльність учнів, підвищує їхню зацікавленість у навчальному процесі, сприяє розвитку дослідницьких нахилів, активності учнів під час засвоєння навчального матеріалу, стимулює їхню інтелектуальну діяльність, зміцнює упевненість у своїх можливостях, виховує незалежність поглядів.

Під час застосування цього методу доцільно керуватися таким:

- допомагати учням діяти незалежно, не давати прямих інструкцій стосовно того, чим вони мають займатися;

- не робити швидких припущень, на підставі детального спостереження й оцінювання визначати сильні та слабкі сторони учнів;
- не покладатися на те, що учні вже мають певні базові знання та навички;
- не стримувати ініціативу учнів і не робити за них те, що вони можуть зробити або можуть навчитися робити самостійно;
- не поспішати із винесенням суджень;
- навчити учнів простежувати міжпредметні зв'язки в навчальному матеріалі;
- розвивати в учнів навички самостійно розв'язувати проблеми, досліджувати й аналізувати ситуації;
- використовувати складні ситуації, які виникають в учнів у навчальному закладі чи в побуті для застосування набутих навичок для розв'язання проблем;
- допомагати учням навчитися управляти процесом засвоєння знань; підходити до всього творчо.

Ситуації з можливістю вибору. Цей метод полягає в тому, що на уроці створюють ситуації, які спонукають учня до вибору. Такі ситуації стимулюють активність і самостійність у навчанні. Вони можуть бути трьох рівнів: найнижчий — це вибір із двох, далі — створення учителем різних ситуацій з можливістю вибору і третій рівень — це створення умов, коли самі учні перевіряють власний вибір, а вчитель переймає роль помічника.

Запитання, що стимулюють процеси мислення. В. О. Сухомлинський наголошував, що творча праця педагога, насамперед, полягає в тому, щоб учнів навчити мислити, що це — найважливіший аспект педагогічного процесу. Запитання, які ставить учитель учням, можуть бути вузькими, відкритими і стимулювати процеси мислення вищого рівня. Вузьке запитання — це запитання, що передбачає лише однозначне тлумачення. На таке запитання дають цілком однозначну відповідь. Наприклад, на запитання типу: «Що називається механічним рухом?» дають цілком однозначну відповідь. Запитанням відкритого типу називають запитання, яке передбачає детальну відповідь із переліком якостей чи рис по суті питання. Наприклад, запитання типу: «Які види руху можна віднести до механічного?». Але вчитель може запитати і таке: «Як ви вважаєте, які види механічного руху виявляють у життєдіяльності людини?». В такому випадку учні застосовують набуті знання, а також дають волю своїй фантазії, уяві. Крім того, такі запитання закріплюють

упевненість у тому, що може бути кілька варіантів відповідей, і стимулюють процеси мислення.

Метод колективного пошуку оригінальних ідей. Цей метод дозволяє активізувати творчу діяльність учня, використовувати його інтуїцію. Його детально розглянуто в другому розділі.

Розвивальні ігри. Чимала роль у розвитку творчої особистості учня належить іграм нового типу — іграм, які моделюють сам творчий процес і в процесі яких створюють сприятливі умови для розвитку творчих можливостей учнів. Такі ігри називаються розвивальними. На відміну від традиційних форм і методів навчання, що спираються на лівопівкульні логічні операції — аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, класифікація, систематизація тощо — активні форми й методи, до яких належать розвивальні ігри, спрямовані на психологічне розкуття правопівкульних процесів несвідомої обробки інформації, розвиток інтуїції, стимулювання осяяння, натхнення. Створення атмосфери співтворчості, співробітництва — центральне завдання у вчителя під час реалізації ігор у навчальному процесі.

Підготовка вчителя до застосування розвивальних ігор у навчальному процесі містить такі етапи:

- відбір ігор, які за формою проведення та їхнім змістом найбільше відповідають конкретному навчальному предмету;
- розподіл ігор за окремими темами навчального матеріалу, розробляння змісту ігор;
- підготовка необхідного дидактичного матеріалу для проведення гри;
- розробляння сценарію і визначення часу, необхідного для проведення гри;
- застосування ігор у навчальному процесі;
- аналіз результатів і коригування змісту й організації проведення ігор.

Розвивальні ігри сприяють розвиткові різних інтелектуальних якостей, а саме уваги, пам'яті, особливо зорової; вміння знаходити закономірності, класифікувати та систематизувати матеріал; здатності до комбінування; вміння знаходити помилки й недоліки; просторового уявлення; здатності передбачати результати власних дій тощо.

Головна особливість розвивальних ігор полягає в тому, що у разі їхнього застосування один із основних принципів навчання — від простого до складного — об'єднується із принципами організації творчої діяльності — самостійно за здібностями, своїм темпом діяльності.

За таких умов учень може наближатися до оптимальної реалізації своїх можливостей.

Під час застосування розвивальних ігор доцільно керуватися таким:

- зміст кожної ігри зумовлений змістом навчального матеріалу для конкретного заняття;
- кожна гра містить завдання різного рівня складності, які учні вирішують за допомогою різноманітного дидактичного матеріалу;
- з метою ознайомлення учнів із різними засобами передання інформації завдання запропоновано учням у вигляді письмової чи усної інструкції, креслення, моделі;
- завдання гри розташовані у порядку зростання складності;
- завдання гри забезпечують учням можливість їх переформулювання, а також індивідуального темпу виконання;
- завдання гри допускають можливість їхнього виконання на наступному занятті, вдома;
- завдання гри забезпечують можливість практичної перевірки їх розв'язання;
- забезпечення можливості кожному учню піднятися до оптимального рівня свого розвитку.

Отже, творчий потенціал вчителя має бути спрямований на формування творчої особистості учня. При цьому чимале значення має підготовка вчителя до опанування методів і прийомів стимулювання творчої активності учнів на уроці, технології формування творчої особистості, яка може самостійно вирішувати різноманітні завдання.

Розділ 4

ІНТЕРЕС У НАВЧАННІ

Непрязнь до важкої
та нецікавої шкільної роботи,
перенесена на роботу
загалом, виховує нелюбов
до праці, помалу та непомітно
укорінюється у переконання,
що розкошувати — нічого
не робити, тобто відсутність
роботи.

М. Ф. Каптерєв

4.1. ВПЛИВ ІНТЕРЕСУ НА УСПІХИ В НАВЧАННІ

Однією із найважливіших умов ефективності як навчання, так і самонавчання, є наявність в учнів пізнавального інтересу. Пізнавальний інтерес — це глибинний внутрішній мотив, ґрунтований на властивій людині вродженій пізнавальній потребі. Тому відсутність інтересу в учнів є показником серйозних недоліків організації навчання. У наш час розповсюджена думка, що учень — не посудина, котру потрібно наповнити, а факел, котрий необхідно запалити, завоювала широкого визнання. Але ж на практиці ми нерідко стикаємося з тим, що факели ледве-ледве тліють, а посудини наполегливо наповнюються. На думку пересічної більшості вчителів, лише 10 % учнів мають інтерес до навчання.

У чому ж причина такого ненормального становища? Найпростіше її бачити в самих учнях (вони погані) і в проблемах нашого суспільства.

Але ж фахівці, які займаються цією проблемою, стверджують, що безпосередніми причинами зменшення інтересу до навчання є:

психологічний дискомфорт, викликаний перевантаженням навчальних програм; низька якість навчально-виховного процесу та відчуження вчителя від учнів, використання методик викладання, спрямованих на запам'ятовування замість розвитку інтересу, мислення, творчого потенціалу учнів.

Значення пізнавального інтересу виходить далеко за межі навчального процесу. В триєдиній задачі: навчання, розвиток, виховання особистості — інтерес є пов'язувальною ланкою між трьома її аспектами. Саме завдяки інтересу як знання, так і процес їх набуття можуть стати важливим чинником розвитку інтересу та виховання особистості. Інтерес не лише сприяє розвитку інтелекту, але є одним із векторів розвитку особистості в цілому, перетворення отриманих знань не просто на засвоєну інформацію, а на особистий духовний багаж. Інтерес сприяє формуванню вольових якостей особистості, а також зміцненню її активної, творчої життєвої позиції. Але значення інтересу не вичерпане й цим. Бо, як відомо, у разі стресових психологічних ситуацій люди, які виявляють пошукову активність (інтерес), хворіють значно менше, ніж люди, які її не мають з тих чи інших причин.

Як же виховати в учнів пізнавальний інтерес? Що потрібно робити, щоб він постійно розвивався? Можна виділити основні умови, за яких він виникає та розвивається.

1. Розвитку пізнавального інтересу, любові до предмета та самого процесу розумової праці сприяє організація навчання, за якої учня залучено до процесу самостійного пошуку, відкриття нових знань, вирішення завдань проблемного характеру.
2. Навчальна праця, як і будь-яка інша, цікавою є лише тоді, коли вона різноманітна.
3. Для появи інтересу до навчального предмета необхідне розуміння потреби, важливості, доцільності вивчення цього предмета в цілому і окремих його розділів.
4. Чим повніший новий матеріал, пов'язаний із засвоєними раніше знаннями, тим він цікавіший для учнів.
5. Ні занадто легкий, ні занадто складний матеріал не викликає інтересу. Навчання має бути складним, але посильним.
6. Яскравість, емоційність навчального матеріалу, схвильованість педагога суттєво впливають на виникнення інтересу в учнів.

Безумовно, використання цих рекомендацій у навчанні підвищить пізнавальний інтерес. Крім того, певною мірою деякі з них можна

використовувати і в самонавчанні. У зв'язку з тим, що важливою є спроможність учня самому збуджувати в собі інтерес до навчального матеріалу, далі зупинимося на розгляді саме цієї проблеми.

4.2. ЯК ЗБУДЖУВАТИ В СОБІ ІНТЕРЕС?

Не схильні до аналізу люди навряд чи замислюються над тим, що щаслива людина — це, перш за все, людина із цікавістю до чогось. Інтерес її в такому разі є чинником, який сфокусовує зовнішнє та внутрішнє, екстернальне й інтернальне в єдине. Таке злиття людина сприймає як найвищий ступінь комфорту. Чим мені цікавіше життя, тим я менше стомлююсь, тим приємніша й природніша моя втома. У цьому випадку працює лише потрібне. Відсутнє зайве м'язове або психічне напруження. Зовнішні та внутрішні рухи перебувають у гармонійному взаємозв'язку.

Із усвідомленням переваг цікавого життя допитливі й наполегливі розпочнуть роботу в галузі осуцільнення інтересу, бо вони обирають час, коли вони зможуть викликати інтернальні спалахи й протуберанці, за власним бажанням. Вони вважають, що згодом зможуть здійснити щось для них принципово нове.

Саме тому автодидактика (наука про самонавчання) тримається на вістрі усвідомлення. Це вістря має окрему назву — інтерес. Коли воно притуплене, усвідомлення стає пасивним, неорганічним і чужим.

У зв'язку з цим в учневі (який керується автодидактикою) постійно виникає завдання створення інтересу, що називають актуалізованим інтересом, проявленим конкретно в певну мить, унаслідок чого її цілком заповнює духовно-інтелектуальний зміст, що втрачає часові ознаки.

Актуалізований інтерес є одним із основних робочих органів автодидактики. Саме із оволодіння ним розпочинають шлях до взаєморозуміння між людиною та її мозком — своєрідною суперкібернетичною системою, створеною природою ніби з певним розрахунком, бо вона десь «загубила» чи просто «забула» залишити користувачам опис конструкції та найелементарніші правила з експлуатації.

Проблема інтересу та його актуалізації пов'язана з проблемою запам'ятовування. Цікаве, як відомо, запам'ятати краще. Виникає це завдяки тому, що в людині з'являється психічна потреба мати цю чи іншу інформацію.

Саме в ареалі цікавого така потреба виникає, звісна річ, набагато частіше.

Улаштування потреби — важливий культурологічний процес. Духовні потреби, які часто називають пріоритетами, є головними характеристиками особистості. Але замало уваги приділено в педагогічній практиці саме виявленню «точкових» потреб, наприклад, щодо відновлення переживання якогось високого стану.

За одним із правил практичної автодидактики слід «запалювати» наступний «точковий» інтерес від попереднього, із улаштуванням досить захопливої естафети. Повністю вищезгадане правило звучить так: не чекати згасання «точкового» інтересу, треба переносити його енергію на інший об'єкт.

Уся технологія збудження інтересів або їх актуалізація має своїм підґрунтям саме переведення та подрібнення матеріалу.

Що ж робити, щоб не згас «точковий» інтерес? Потрібно свідомо скористатися законом периферизації уваги: увага підпорядкована тому, хто прагне її використати швидше та найповніше, коли головне переміщується на периферію уваги. Вона таким чином має нібито руйнуватися. Проте практика доводить інше.

Спробуйте зосередитися так: коли ви маєте намір виконати досить важливу, але дещо недоречну на цей час роботу, підготуйте все необхідне для її виконання (це називається створити матеріальну базу) і перед тим, як зробити хоча б щось на «магістральному напрямі», зверніть на манівець! Навмисне відволікайтесь перед початком важливої роботи. Тієї ж миті з'явиться потреба (яку ми називаємо актуалізованою) повернутися до головного. Але торжествувати ніколи не треба. Повертаючись до «магістралі» з відчуттям певної неочікуваної свіжості сприйняття, слід зробити крок-два та повторити процедуру.

Таким чином виробляють справжню термінову увагу й актуалізований інтерес. Суттєво сприяє актуалізації інтересу ефект подрібнення — дійсно універсальний ефект під час вивчення світу.

Яким чином він виникає? За допомогою руйнування іграшки... «Іграшку потрібно розламати», — шепче природа на вухо малюкові. І малюк ламає іграшку. Ця допитливість від хуліганства? Ні! Це найсправжнісінька генетична цікавість, народжена природою. І як просто розламати іграшку, якщо у нас є трохи уяви та дитяча чистота помислу. Саме не хуліганський помисел, а той чистий, первинний, який веде до набуття знань. Ще вчора у малюка на одному квадратному метрі було два об'єкти пізнання: ця машина і ця лялька, а тепер він розламав машину і ляльку. І у нього стало як мінімум чотири об'єкти... Що робить малюк? Він пізнає світ. Яким чином? Цілком

підсвідомо використовує спосіб актуалізації інтересу. Отже, якщо ми хочемо збудити інтерес, ми маємо постійно використовувати спосіб подрібнення матеріалу.

Пам'ятатимемо, що ми самі маємо створити інтерес — з цього розпочинається наш шлях до актуалізації інтересу, в тому числі й інтересу до навчання.

Скільки існує світ, усі, в кого була така можливість, вчилися. І в прадавньому світі, про який ми багато знаємо, і в Середні віки, про які ми знаємо менше, і в наше атомне, космічне століття питання вирішували й вирішують просто: у кого є засоби вчитися, той вчиться. Заможні люди ніколи не запитували, навіщо вчитися, а відправляли своїх дітей до шкіл, гімназій та університетів. Ніхто із нинішніх мільйонерів не пише до газет листів із болючим питанням «навіщо вчитися?». Вони відправляють своїх дітей до дорогих і престижних шкіл — у Німеччину та Швейцарію, Англію і США. Можливість отримати освіту завжди супроводжувала багатство.

Вслухаємося в слова: «освіту дають», «освіту одержують»... Дають і одержують, як спадщину, як багатство.

Що ж виходить?

Дещо полінувався і попрацював менше, ніж потрібно, — дещо менше стало інтересу — дещо складніше стало працювати — ще менше успіху — ще менше інтересу — зовсім мало роботи — зовсім немає інтересу — зовсім погано.

Таке виникає зачароване коло.

А якщо хоч трохи інтересу? Тоді трохи додасться роботи — піде перший, маленький успіх — дещо більше інтересу та бажання працювати — більше роботи — більше успіху — ще більше роботи — ще більше успіху — ще більше інтересу — і, нарешті, навчання із захопленням.

Таким чином, в ідеалі, можна було б розвернути зачароване коло у зворотний бік, тобто використати його підступні властивості проти нього ж!

Питання в тому, за що вхопитися. У зачарованому колі слід шукати не слабше місце — його немає, а просто що-небудь, за що краще взятися, до чого можна докласти зусиль.

Але за що саме братися?

На початку XX століття одного німецького революціонера ув'язнили, та не просто у в'язницю, а в камеру одинака. Ув'язнених змушували цілими днями займатися нудною роботою — плетінням дамських солом'яних капелюшків. Багато хто не витримував, хворіли

від нудьги, туги, божеволіли, помирали. Нудьга вбиває, і чим молодша людина, тим небезпечнішою є нудьга для її здоров'я.

Що було робити революціонерові, про якого йдеться? Із відразою плести капелюшка? Його чекала загибель. Тоді він зрозумів: єдина можливість урятуватися — самому зацікавити себе роботою. Знайти інтерес у плетиві дамських солом'яних капелюхів!

Треба, вирішив він, не просто плести їх, виконувати тужливо щоденний урок та очікувати з нетерпінням закінчення дня, а плести із захопленням, із азартом, із задоволенням!

Якимось чином — яким невідомо — революціонер зумів зацікавитися плетивом капелюшків, і став працювати із захопленням. Час в жахливій камері пішов швидше. Здоров'я людини й її розум збереглися, він вийшов із в'язниці бадьорим та енергійним і міг знову розпочати активну діяльність.

Що саме робив революціонер, щоб захопитися плетивом капелюшків, залишилося невідомим.

Отже, в принципі це можливо? Людина може сам набути інтересу за своїм бажанням? Однак більшість не вірять у це. Вони вважають, що є справи нудні, є — цікаві, а які мені нудні, а які цікаві — це не від мене залежить.

Але, виходить, все не так. Можна зацікавитися й самому, і змусити себе зацікавитися... Лише потрібно знати якісь секрети.

Ось приклад. Психолог, який займався із першокласниками з низькою мотивацією до навчання, з'ясував, що варто трохи підвищити бажання учнів працювати, як усі вони стали нормально навчатися, навіть ті, кого вважали нездібним. Щоправда, то були першокласники, і з ними поруч перебувала досвідчена людина, яка вела їх...

А якщо самому хоч трошки підвищити певним чином інтерес до роботи — чи немає тут можливості розвернути наше зачароване коло?

Адже нам спочатку потрібна хоч крапля інтересу, зовсім трошки, а потім уже ми зуміємо розвинути його. Головне, щоб він зародився!

Спробуємо поміркувати. Що відбувається, коли нам необхідно зайнятися нудною роботою? Ми заздалегідь знаємо, що вона нудна, що нічого в нас не вийде. Робота ще не розпочали, а вже нудно!

Діє установка: наприклад, у цирку виходить клоун, ще нічого не сказав, а нам уже весело — ми заздалегідь знаємо, що буде весело, у нас установка на веселощі. Однак установку можна змінювати з власної волі, тому що вона піддається впливу уяви. Це доведено на дослідах. Якби ми уявили, що буде цікаво, ми внутрішньо налаштувалися б на цікаву роботу, а це саме нам і потрібно спочатку! Уявити? Це видається доступним...

Отже, завдання зведене до того, щоб певним чином налаштуватись на цікаве, розвинути гарний настрій у себе. Але це завдання вирішити можна, тому що відомо: людина сміється, коли їй весело, але навіть засмученому стає веселіше, якщо його якимось чином розсмішити. Деякі психологи вважають, що й сумно нам тому, що ми плачемо, а не навпаки! І боїмося ми тому, що тремтимо, а не тремтимо від страху! Зв'язок між нашими діями і нашими почуттями двосторонній — це безсумнівно. У людині все взаємозалежне, всі причини та наслідки постійно міняються місцями.

Узагальнимо факти.

1. Варто хоч трохи підвищити інтерес, як робота одразу піде краще (досвід із першокласниками).
2. Людина загалом може сама зацікавитися навіть дуже нудною справою (історія революціонера).
3. Робота буде більш цікавою, якщо ми налаштовані на те, що вона буде цікавою (теорія установки).
4. Не лише поведінка залежить від настрою, але й настрій залежить від поведінки.

Із використанням цих висновків можна, виробити певну стратегію — генеральний план боротьби із зачарованим колом, яке заважає вчитися.

Якщо нам настільки важливо зайнятися роботою із певним настроєм, а настрій залежить від поведінки, то потрібно спочатку подивитися, що ж із нами відбувається, коли ми розпочинаємо улюблену роботу.

Ми потираємо руки від задоволення.

Ми посміхаємося.

Ми ретельно готуємося, відчуваємо задоволення.

Ми немов говоримо собі: «Я люблю тебе, ботаніко! Я із задоволенням почитаю, що написано в книзі, і з задоволенням вчитиму!».

Іншими словами, ми виконуємо низку фізичних вправ (потирання рук) і уявних дій.

Ось те саме потрібно робити тоді — й особливо тоді! — коли сідаєш за підготовку уроків із неприємного предмета.

За законом взаємозв'язку після певних повторень — а не з першого разу! — обов'язково має з'явитися гарний настрій. З'явиться установка на цікаву роботу, і вона, робота, дійсно стане цікавішою!

Ні, не треба чекати, що ми одразу та назавжди полюбимо, наприклад, географію, якщо колись не любили її. Щоб полюбити якийнебудь навчальний предмет, потрібно гарненько зайнятися ним, ми вже про це говорили.

Не географію полюбимо спочатку, а роботу над нею! До роботи поставимося із зацікавленням!

А це вже цілком реально. Полюбити роботу — доступно всім, навіть затятим ненависникам географії.

Ось перший крок, перша зачіпка: психологічна підготовка до роботи, налаштування на роботу. Потираємо руки, посміхаємося й освідчуємося в любові майбутній роботі. Неважливо, що ми кривимо душею (жодної любові не має, але ми говоримо: «Я люблю тебе!»). Адже географія — не людина, ми нікого не обманюємо і навіть себе, тому що ми й справді не знаємо, любимо ми географію чи ні, — ми з нею просто незнайомі, тому що мало й без задоволення вивчали її.

І одразу пригадаємо метод боротьби із зачарованим колом: послідовне наближення! Усувати обидві причини відразу! Розпочинати роботу двома руками!

Однієї установки на цікаву роботу замало, потрібно докласти ще й старанність (після психологічної підготовки це буде легше) і виконати роботу ретельніше, ніж завжди. Більш уважно. Віддати їй більше часу. Але не поспішати. Пам'ятати, що старанність — основне джерело захоплення роботою.

Оманливо вважати, начебто ми погано працюємо тому, що нам нудно та нецікаво. Саме навпаки: нам нецікаво, тому що ми працюємо погано, неретельно, без духовної активності!

Це можна було б довести на багатьох прикладах. Так навіть серед людей захопливих професій — артистів, журналістів, учених — є такі, які клянуть свою роботу та вважають її занадто нудною. Чому? Тому що не вміють робити її добре.

Хто намагається працювати краще, тому цікаво, хто хоче уникнути роботи — тому нудно.

Психологічна підготовка плюс старанність у роботі... Теоретично все виходить. Але поки що в нас у руках не правило, а лише гіпотеза. Ми припускаємо, що кожна людина може вирватися із зачарованого кола поганого навчання, якщо як перший крок психологічно готуватиметься до роботи та робитиме її ретельно. Але чи так це насправді?

Це потрібно було б перевірити на досвіді. Слід знайти добровольців, готових провести досвіди на собі.

4.3. ПОРАДИ УЧНЕВІ

Адже, зрештою, кращий спосіб жити на світі — увесь час удосконалювати свою справу, шукати, експериментувати, і таким чином у справах і прагненнях пізнавати себе — не того, яким я є сьогодні, це нескладно, а яким я можу бути. Як пізнати приховане в собі? Розкрити! А як розкрити? За допомогою роботи!

Розпочнемо дослід негайно, без роздумів, без відкладання навіть закінчення цієї книги.

Оберемо найскладніший і найнеприємніший предмет і, коли сідатимемо за роботу, підготуємося спочатку психологічно: потремо руки, посміхнемося, скажемо (краще вголос): «Я люблю виконувати (наприклад) геометрію».

Робитимемо уроки із усією старанністю, на яку ми здатні. Для цього відведемо роботі час із гаком і більше не думатимемо про час і строки!

Продовжимо дослід десять, п'ятнадцять днів — доти, аж поки не прийде перший успіх і ми не відчуємо, що й справді цікаво. Після цього не залишимо дослід, а продовжуватимемо його, поки нормальне навчання стане звичкою і дослід перестане бути дослідом, а стане нормою.

Захоплення приходить після першого успіху. Але що вважати успіхом? Багато роблять помилку: вони вважають успіхом лише гарну оцінку. Але оцінки бувають, природно, після викликання до дошки. А якщо не викликали — виходить неуспіх. Звісно, ні.

Вважатимемо за успіх не виклик-оцінку, а наш інтерес. Буде зацікавленість — рано чи пізно будуть гарні оцінки, це обов'язково, й доводити не потрібно!

А якщо все-таки нічого не виходить? «У разі невдачі — повторити все спочатку».

На жаль, під час навчання в школі багато чого (якщо не більша частина) із того, що там викладають, уважають непотрібним, а навчання в школі сприймають як тяжкий обов'язок. До нього ставляться абияк, але нерідко вже після закінчення школи починають кусати лікті та шкодувати про загублений час і незасвоєні знання: «Якби я тільки...», «І що ж це я тоді дурня клеїв...», «Що тільки мені тоді заважало...».

Не розглядай подальші міркування як моралізацію. Але якщо ти подорослішаєш, захочеш мати цікаву професію, тобі потрібно чимало знань, щоб опанувати її. Напевно, й їжакові зрозуміло, що людині, яка погано знайома з математикою та фізикою, ніколи не стати льотчиком; до редакції навіть посередньої газети не візьмуть людину, яка

вміє писати лише своє ім'я; людина, яка не здатна запам'ятати текст ролі, не зможе стати актором.

А коли ж, де і як можна набути всіх необхідних знань, умінь і навичок та розвинути здібності, якщо не в школі? Коли усвідомлюєш необхідність цього, ти можеш, звісно, через певний час надолужити упущене та вивчити шкільну програму дев'яти або одинадцяти класів, але зробити це буде непросто, й часу на це буде потрібно чимало.

Але те, чи сприймаєш ти навчання як цікаве й потрібне заняття або як неминучі муки, є виключно питанням настрою. У школі так чи інакше вчитися треба. Отут уже нічого не поробиш і уникнути тобі цього не вдасться.

Тож чому б не провести цей час приємно, цікаво й захопливо, наскільки це можливо? Помізкуй, як можна зробити це вже сьогодні, а не через кілька років. Подумай, як можна вчитися із захопленням. Ну, візьмемо, наприклад, нові англійські слова.

Визнаємо, що зубрити їх — справа малоцікава. Але якщо себе пересилити, ти зможеш переконати себе в тому, що це тобі потрібно (актуалізуєш свій інтерес), то вже через короткий проміжок часу зможеш читати англійською мовою захопливі детективи, газети чи хоча б комікси. Ти будеш вражений, наскільки краще вони мовою оригіналу, ніж у перекладі. Також ти зможеш знайти в Англії чи Америці друзів з листування. Таким чином ти, нарешті, зможеш зрозуміти, про що, власне, співає твоя улюблена група чи улюблений співак. Ти зможеш правильно вимовляти назви їхніх пісень і підспівувати їм англійською мовою. А із початком дорослого життя ти зі знанням англійської мови швидше знайдеш престижну роботу.

Чому б тобі не сприймати, приміром, своє домашнє завдання з математики як таке, яким воно, власне, і є: як цікаву логічну загадку або ребус, за допомогою яких ти можеш відточити свій розум і кмітливість та цікаво провести час? Постався до школи як до власної золотої копальні, до родовища із коштовними мінералами, із розробленням яких ти здобуваєш із них усе, що там є. Візьми від своїх учителів усі знання, які тільки можна, чіпляйся до них, як реп'ях, засипай їх запитаннями (зрештою, вони за це одержують зарплату!) тощо.

Навіть якщо ти вважаєш який-небудь предмет нескінченно нудним і нецікавим, але намагатимешся вникнути в нього, ставити вчителеві запитання, міркувати над ним, ти, можливо, дійдеш висновку, що в кожному шкільному предметі є дещо цікаве. Дійсно, нічого особливо захопливого немає в завданні вивчити припливи Міссісіпі

або Амазонки. Але чи знаєш ти, як у цих краях раніше жили люди і як живуть там зараз?

На берегах Амазонки дотепер живуть племена дикунів-аборигенів, серед яких є навіть канібали. Вони й понині живуть так, як їхні далекі пращури тисячоліття тому: полюють на диких звірів, дотримують прадавніх ритуалів, не знають, що таке телевізор і автомобіль, й не підозрюють про існування інших атрибутів того, що ми називаємо цивілізацією.

Знайди якусь цікаву книжку про племена індіанців, що живуть біля берегів Амазонки, наприклад, дорожні замітки або спогади колишнього мандрівника. Із читанням їх ти й не помітиш, як мимохідь, поміж іншим, запам'ятаєш притоки Амазонки.

Це лише приклади, але й вони свідчать, що із виявленням фантазії та бажання можна досягти того, що навчання не бути мученням. Із використанням компакт-дисків із записами музики ти можеш вивчати сольфеджіо, із відвідуванням ботанічного саду або зоопарку ти зрозумієш, що біологія — це не «сухий» предмет, який викликає позіхання, про маточки й тичинки. Із використанням кульок, предметів різної ваги, різної величини посудин із водою можна провести нескладні фізичні досліди.

Якщо ти не ладнаєш із природничими науками, натякни своїм близьким, що хотів би одержати в подарунок мікроскоп. Спробуй за його допомогою провести власні дослідження. Якщо ти вмієш непогано креслити або малювати, спробуй проілюструвати різні правила, формули або теореми графіками та малюнками. Купи або візьми в бібліотеці книги про різні країни та міста нашої планети.

Більше фантазуй, використовуй дослідний матеріал. Будь-яка галузь науки, будь-який шкільний предмет може стати захопливим, якщо захотіти цим захопитися. І не забувай розповідати вчителям і однокласникам про свої досліди, прочитані книги, ділися з ними своїми думками, враженнями, спостереженнями. Можливо, вчитель скористається ними на заняттях, можливо, тобі вдасться завдяки ним залучити своїх товаришів і ви обговорюватимете найцікавіше, даватимете одне одному поради або разом проводитимете досліди.

Пам'ятай, ти вже зараз закладаєш засади свого майбутнього життя. Саме від знань, які ти отримаєш у школі й накопичиш самостійно, залежить чи станеш ти тим, ким командують, чи тим, хто сам приймає рішення і з ким радяться (господарем чи жертвою).

Тому не відбивай інтересу до навчання в себе й не дозволяй це робити іншим. Краще спробуй перетворити навчання в школі

на суперзадоволення! Але не таким чином, що ти знущатимешся над учителями. Це не буде показником твого розуму!

Краще намагайся вигадати щось оригінальне, коли заняття видадуться тобі нудними. Внось пропозиції, ділися задумами. Якщо якийсь учитель терпіти тебе не може, спробуй змінити його ставлення до тебе (або свою поведінку). Будь люб'язним і ввічливим із ним! (Як відомо, учителі теж звичайні люди, а їм теж подобається, коли до них ставляться доброзичливо.) У відповідь і він виявить прихильність до тебе.

Прийми рішення від цього моменту полюбити школу. Вимовляй формулу самонавіяння: «У школі мені цікаво! Школа дає мені шанс досягти в житті успіху! Я люблю свою школу!». (Виголошуй цю формулу по 25 разів підряд щодня. Ти будеш вражений, наскільки зміниться твоє життя через кілька місяців!) Школа стимулює твій розвиток, дає тобі шанс. Тож скористайся ним! Навіть якщо ти не станеш відмінником, завдяки отриманим знанням і розвиненим здібностям згодом навчишся впевнено використовувати навчальний матеріал і демонструвати свої сильні сторони.

4.4. ПОРАДИ ВЧИТЕЛЕВІ

Наприкінці розділу надамо поради вчителю, які допоможуть йому підтримувати інтерес учнів до навчання.

- Навчайте і виховуйте так, щоб учень відчув, зрозумів і переконався, що стати освіченим і вихованим — найважливіша життєва необхідність людини. Це суттєво сприятиме виникненню інтересу до навчання.
- Намагайтеся, щоб учні розуміли суть і зміст кожного слова, речення: для цього розкривайте поняття, пояснюйте незрозумілі слова, із опертям на знання і досвід учнів, аргументуйте свої пояснення.
- Те, що учням невідомо, логічно пов'язуйте з виникненням певних асоціацій. В іншому випадку не буде усвідомленого навчання.
- Не забувайте, що головне — не знання предмета, а формування особистості. Навчайте і виховуйте так, щоб учень не був додатком до навчальної дисципліни, а навпаки — суб'єктом її активного засвоєння. Пам'ятайте, що не навчальний матеріал формує особистість, а учитель своєю діяльністю.
- Навчайте знаходити і виділяти головне та другорядне у вивченому, прагніть розуміння головного. Застосовуйте оптимальну кількість прикладів, але так, щоб вони не затьмарювали суті головного.

- Допомагайте учням опановувати найбільш продуктивні методи пізнавальної діяльності, навчайте їх вчитися.
- Частіше використовуйте запитання «чому», щоб зацікавити учнів і навчити їх мислити.
- Не навчайте із опертям на авторитет. Застосовуйте докази, ґрунтовані на логічних міркуваннях. Усе аргументуйте.
- Ширше застосовуйте у навчальному процесі практичні ситуації, прагніть від учнів їхнього самостійного аналізу, розуміння й осмислення, а там, де потрібно — і критичної оцінки.
- Створюйте під час навчання проблемні ситуації, які потребують самостійних, творчих та активних дій і залучення учнів до їх вирішення.
- Навчайте так, щоб знання набули сили переконань і керівництва до дії.
- Привчайте учнів мислити та діяти самостійно. Не допускайте підказування і копіювання.
- Пам'ятайте, що майстерність ставити запитання та вислуховувати відповіді — одна із найважливіших умов виклику і підтримання інтересу.
- Зрозуміле та доступне пояснення вчителя не досягне мети, доки воно не стане предметом інтересу учнів: користуйтеся усіма засобами, щоб викликати і утримати інтерес учнів.
- Використовуйте переважання взаємного навчання учнів. Забезпечуйте умови для розвитку колективних форм пошуку вирішення проблемних питань.
- Те, що говорить однокласник, часто сприймати краще і легше, ніж пояснення вчителя.
- Ставте учнів у ситуації, які вимагають від них з'ясування та пояснення розбіжності між спостережуваними фактами та наявними знаннями.
- Контролюйте чинники, які відволікають увагу учнів від об'єкта навчання, усувайте причини, що негативно впливають на якість навчально-виховного процесу.
- Успіху учні в навчанні досягають тоді, коли викладання обґрунтоване доказами й аргументами, і не залишається місця ні сумнівам, ні забуттю.
- Постійно і терпляче привчайте учнів до самостійної праці, поступово ускладнюйте її та створюйте можливості для самостійного вирішення дедалі складніших завдань.

- Терпляче та доброзичливо виправляйте помилки учнів, яких вони припускаються в усних відповідях і письмових роботах, привчайте їх до систематичного аналізування помилок.
- Пам'ятайте, що послідовність навчання передбачає використання таких *правил* (тільки при цьому може бути в учнів інтерес до навчання):
  —від простого до складного;
  —від нижчого до вищого;
  —від відомого до невідомого;
  —від попереднього до наступного.
- Не розпочинайте вивчення нового, попередньо не виробивши в учнів двох найважливіших якостей: інтересу та позитивного ставлення до нього. Пам'ятайте: знання, отримані насильницькими методами, — не стійкі.
- Якщо виявите, що темпи навчання знизилися, негайно з'ясуйте причину. Найпоширеніші з причин: втрата (зниження) інтересу до навчальної праці та втома. Намагайтеся знайти засоби їхнього відновлення. Не інтенсифікуйте темпів навчання штучно.
- Не зловживайте прямими завданнями і вказівками. Привчайте учнів прислухатися до своїх слів. Про найцікавіші для них речі повідомляйте стримано. Практикуйте на заняттях цікаві «відхилення», «домашні заготовки», експромти. Замість чергової нотації — притча, легенда, приклад або жарт, і слухачі вас зрозуміють.
- Виявляйте оптимістичне ставлення до учня. Не кажіть про нього «нездібний», а кажіть «здібності у нього ще не розкрито».
- Менше критикуйте, більше допомагайте. Будьте великодушними — умійте вибачати. Нетактовність, несправедливість учителя є аморальними.

Розділ 5

ЕМОЦІЇ В НАВЧАННІ

Вчитися треба весело.
Мистецтво навчання —
це мистецтво пробудження
в юних душах допитливості,
а потім задовольняти її. А здорова
жива допитливість буває тільки
за хорошого настрою...
Щоб перетравити знання,
треба ковтати їх із апетитом.

А. Франс

5.1. РОЛЬ ЕМОЦІЙ У НАВЧАННІ

У людини головна функція емоцій полягає в тому, що завдяки емоціям ми краще розуміємо одне одного, можемо не користуватися мовою, міркувати про стан ближнього та краще налаштовуватися на спільну діяльність.

Значення емоцій у нашому житті не потребує обґрунтування. Які б умови та детермінанти не визначали життя і діяльність людини — внутрішньо, психологічно — дієвими вони стають лише тоді, коли їм вдається проникнути до сферу її емоційного ставлення і закріпитись у ній. Емоції з усією очевидністю виявляють свій вплив на всі сфери людського життя, в тому числі й на навчання.

Існують переконливі дані, які свідчать про те, що емоції є найважливішим чинником регуляції процесів пізнання. Приміром, емоційна забарвленість є однією із умов, які визначають довільну увагу та запам'ятовування, цей же чинник має змогу суттєво забезпечити або ускладнити довільну регуляцію цих процесів. Між ставленням до навчання та емоціями можна прослідкувати досить чіткий зв'язок.

Тобто негативне ставлення до навчання пов'язане із негативними емоціями уникнення страху, образи, незадоволеністю собою і вчителем.

Позитивне ставлення до навчання пов'язане із позитивними емоціями здивування, переживання незвичності, невпевненості у своїх силах, гордості за себе. Емоціонально забарвлені знання запам'ятовуються швидше й міцніше ніж знання, позбавлені індивідуальності, та залишають людину байдужою. Це слід враховувати під час вивчення навчального матеріалу.

Однією із найважливіших умов, за яких виникає і розвивається інтерес до навчання, підвищується активність учнів, — це яскравість, емоційність навчального матеріалу, схвилювання, захоплення самого вчителя, які з неабиякою силою діють на учнів, на їхнє ставлення до предмета. Емоційна ідея — один із найсильніших і найточніших шляхів зацікавлення. Краса, освіченість, емоційне напруження навчального матеріалу умілим викладанням педагог передає учням, тим самим «заряджає» їх.

Таким чином, можна вважати, що важливою дидактичною умовою переведення знань на переконання є емоційне ставлення учнів до предмета, що вивчається. Чималого значення надано ролі емоцій і автодидактиці.

Приміром, одне із основних правил автодидактики полягає в тому, що без хвилювання ніхто не має права вважати пережитим розуміння. Дійсно, будь-яке знання слід вважати істинним лише тоді, коли воно поєднане із більш глибоким почуттям. Усе наукове, інтелектуальне літературне треба навчитися читати, сприймати й усвідомлювати з любов'ю та хвилюванням. У цьому полягає одне із основних завдань практичної автодидактики. Великий сучасний філософ Х. Г. Гадемер давав інтерв'ю у 90-річному віці, і сказав таке: «Людина вчиться лише завдяки здивуванню». Слід задуматися ще й ще раз, щоб зрозуміти, що процес навчання без такого простого предмета, як здивування — марна праця, марні зусилля протягом місяців, років життя. Це означає, що всю педагогіку потрібно будувати на технологічній базі, яку можна назвати організацією здивування, організацією емоційного фону.

Наведені вище матеріали безсумнівно свідчать про неабияке значення емоцій для навчання та самонавчання, попри те, що в книжках із педагогіки практично відсутні відомості з цього питання.

5.2. МЕХАНІЗМ ДІЇ ЕМОЦІЙ НА МИСЛЕННЯ ТА ПАМ'ЯТЬ ЛЮДИНИ

Його досить цікаво та коректно розглянуто на прикладі психолого-кібернетичної моделі діяльності інтелекту в процесі навчання.

Коротко зупинимося на ній. Відповідно до вчення І. П. Павлова, центральна нервова система перебуває у нормально загальмованому режимі, тобто всі центри і механізми інтелекту знаходяться в незбудженому стані. Це гальмування забезпечує система управління гальмуванням.

Збудження або гальмування відповідних центрів здійснюється під час одержання із зовнішнього середовища позитивних або негативних емоцій, які через центри емоцій діють на систему управління гальмуванням і через неї надають команди на розгальмування або гальмування потрібних центрів і механізмів (мислення, пам'яті тощо).

Таким чином, відповідно до нашої моделі в процесі організації дій учнів із навчальною інформацією безперервна емоційна дія є безперечно необхідною, тому що саме вона створює умови для інтенсивної пізнавальної діяльності. З цього приводу А. С. Виготський відзначав: «Думка — не остання інстанція. Сама думка народжується не з іншої думки, а із мотивувальної сфери нашого пізнання, яка охоплює наші потяги та потреби, наші спонукання та інтереси, емоції. За думкою стоїть ефективна і вольова тенденція. Лише вона може дати відповідь на останні «чому?» в аналізі мислення». Наведені положення і думки про роль емоцій у процесі навчання підтверджують результати наукових досліджень і практики.

Наприклад, дослідження із впливу позитивних емоцій на розумову діяльність студентів показало, що працездатність у студентів збільшується на 30–40 %.

5.3. НАВЧАННЯ З РАДІСТЮ

Більш детально вплив емоцій на ефективність навчання (самонавчання) розглянемо на прикладі такої емоції, як радість (радісного стану учнів).

Для забезпечення такого стану учнів А. С. Макаренко розробляв ідею «завтрашньої радості», а В. О. Сухомлинський розвинув цей прийом у створеній ним Школі радості. Результати діяльності цих педагогів сприяють усвідомленню необхідності впровадити у навчальний процес сучасного навчального такої педагогічної технології, спрямованої саме на те, як викликати в учнів почуття радості, забезпечити успіх у навчанні й тим самим відкрити шлях до розвитку творчості.

Радість є дорогоцінним ключем до мобілізації прихованих ресурсів психіки й організму. Як свідчать результати численних лабораторних

досліджень, радісний стан є більш доцільним для інтенсифікації процесу засвоєння нового, будь-яких видів творчої діяльності. Радісна людина сповнена конструктивного оптимізму. Вона яскраво відчуває весь спектр найбагатших творчих можливостей і готова використати кожну із них заради досягнення бажаної мети.

Втім, багатьом із нас властиво відмовлятися від приводів для переживання радості, що оточують нас практично щомиті. Помилкові ідеалізації, які обмежують уяву та мрії людини сірими нудними ілюзіями якихось незабутніх далеких досягнень, не дозволяють людям радіти в сьогоденні, «тут і зараз».

Людина немов відчуває себе не вправі відчувати радість на кожному кроці свого життя. Тим самим вона себе позбавляє чудового джерела світлої життєздатності, без якої життя є більш сірим і сумовитим, менш яскравим і повнокровним, ніж могло й повинно було б бути. Для з'ясування цієї істини особливо повчальним є спостереження за дітьми. Діти радіють будь-чому і з будь-якого приводу; вони перебувають у радісному, захоплено-творчому стані більшу частину свого життя.

Відчуття радості завжди пов'язане із розширенням можливостей, сплеском життєздатності, розкриттям внутрішніх ресурсів психіки й організму, які у нудному та звичному стані залишаються присутніми в нас. Саме радість викликає на поверхню високі сили, які дрімають у наших глибинах. Завдяки радості ми на багато що здатні.

Переживання радості незмінно викликає розквіт самопочуття та чудово впливає на підвищення працездатності, причому не механічної, а саме творчої. Винахідливість радісної людини не знає меж. Самосприйняття є більш цілісним, конструктивним і позитивним. Оцінювання ситуації стає оптимістичним, що допомагає долати навіть ті перешкоди, які у звичайному стані сприймалися як нескоримі чи навіть жахливі.

Яким є механізм таких змін? Справа в тому, що нервові імпульси, викликані в мозковій тканині сигналами зовнішнього середовища, сприяють виробленню специфічних біоактивних речовин в організмі. Більшість із цих речовин вивчено давно та докладно, а деякі дотепер оточені ореолом таємничості, зокрема тому, що пов'язані з дивними психосоматичними ефектами. Так трапилося, приміром, із ендорфінами, які одні вчені називають гормони радості, а інші — реактиви навчання.

Люди давно помітили, що деякі емоційні стани людини, пов'язані з особливо приємними переживаннями, роблять людину не просто спокійною, радісною і задоволеною, але й іноді призводять до зниження чутливості до болю та розвитку особливого оптимістичного сприйняття життя. Нейрохімічні дослідження показали, що в глибоких структурах мозку у відповідь на радісний сміх або в результаті прослуховування улюбленої музики виробляються особливі речовини, які за структурою та біологічною дією схожі до морфію.

Відчуття радості, пов'язане із виділенням у кровоносне русло цих речовин, настільки ж інтенсивне, як і задоволення, одержане під час введення у кров морфію. Однак на відміну від наркотичної речовини виділення ендорфінів організму шкоди не завдає, структури тіла не руйнує і звикання не викликає.

Крім позитивного емоційного ефекту характерним для ендорфінів виявився ефект конструктивного впливу на навчання. Одним із механізмів запам'ятовування нового й освоєння нових способів дії вважають пожвавлення біохімічного обміну в нових нейронних шляхах, якими після навчання проходитиме нервовий імпульс. Звісно, для запам'ятовування нового потрібно безліч повторень.

Але якщо процес засвоєння нового супроводжує інтенсивне виділення ендорфінов, а отже, й приємними емоційними переживаннями, то запам'ятовування буде досить міцним навіть з першого разу. Ці «реактиви навчання» впливають на нервові клітини таким чином, що освоєний нейронний шлях легко активується ледве не з першого разу!

Виходить, що сам по собі гарний настрій є потужним нейропсихологічним чинником, який інтенсифікує процес навчання й оптимізує запам'ятовування та засвоєння нового без звернення до яких-небудь медикаментозних стимуляторів і зовнішніх прийомів. Прискорення навчання відбувається лише за рахунок вироблення внутрішніх нейрохімічних речовин, які суб'єктивно сприймаються як приємні переживання.

Що може бути приємніше навчання із задоволенням! Спогади про матеріал, який було засвоєно із задоволенням і в радісному настрої не лише відбуваються легко та вільно, а ще й обдаровують людину нечувано приємними переживаннями.

Тим самим результати такого навчання в радості оздоровлюють людину, розвивають її творчу винахідливість і підвищують ефективність її поведінки. Міцність запам'ятовування пов'язана із генерацією внутрішніх морфінів, продукованих у випадку найсильніших переживань — негативних чи приємних. За нами залишається право вибирати, які переживання супроводжуватимуть наше навчання. Зрозуміло, ми надаємо перевагу саме приємним переживанням, які сприяють створенню особливо приємного емоційного тла сприйняття навчального матеріалу, що забезпечує засвоєння нової інформації досить швидко.

Воно й зрозуміло — якщо певний матеріал асоціюється у свідомості людини із приємним переживанням, то засвоєння не зустрічає найменшого опору, тому що нейрохімічно та психофізіологічно його розглядають як абсолютно безпечне, абсолютно приємне та бажане.

Наведені матеріали без сумніву свідчать про неабияке значення емоцій для навчання та самонавчання, попри те що в книжках з педагогіки практично відсутні відомості з цього питання.

Повною мірою використовує позитивні емоції під час навчання відомий педагог-новатор В. Ф. Шаталов. У чому це проявляється? Тут можна навести цілий спектр прийомів: ліквідовано страх перед оцінками — їх багато, їх можна виправити; форма запитування учнів залежить від рівня підготовки учнів — письмова, магнітофонна, відповідь учителю особисто, відповідь перед усім класом; взаємна довіра; учні ставлять одне одному та собі оцінки; віра в успіх учня і передання цієї віри йому; закріплення почуття особистої гідності в кожного учня тощо.

Цікавим девізом керується В. Ф. Шаталов під час організації навчання: «Кожен учень вчиться із веселістю та відвагою».

Звісно, за таких умов учням легко й цікаво навчатися і вони досягають непоганих успіхів. Чисельність прийомів, які застосовує В. Ф. Шаталов, дають ефект лише в атмосфері добра, любові до учня, поваги до його особистості. Однак попри досить сильний вплив емоцій, успіх у навчанні, більшість учителів дотримують думки, що головне в педагогіці — це добре знати свою науку та вміти послідовно та логічно її викласти, а інше — справа учнів. В результаті такого ставлення до методики проведення занять, працездатність учнів знижується на 30–40 %.

Неможливо, щоб учитель не знав навчальної інформації та не вмів її послідовно викласти, але він має піднести її на чуттєвому підґрунті, тобто розгальмувати (збудити) механізм сприйняття. Адже нікому спаде на думку їхати на автомобілі з увімкненими гальмами, а от заняття без емоцій ми часто проводимо із спокійним сумлінням.

Професійна підготовка вчителя дає йому певні уявлення, як формують знання, уміння, навички, але вона не дає достатніх відомостей про те, як створювати емоційний фон занять.

У зв'язку з цим досить рідко виконують спроби розбудити уяву учня, його фантазію, інтуїцію й емоції. Іншими словами, освітні інститути розвивають функції лівої півкулі мозку (аналітичної), і зневажають при цьому праву півкулю (інтуїтивну), хоча відомо, що спільна робота обох півкуль мозку неабияк підвищує розумову діяльність людини.

При цьому не дивно, що освітня система із незвичайною послідовністю створює нудьгу і страх, дуже рідко — позитивні емоції, одержані учнями в ній. Адже нічого не запам'ятовується так, як те, що було пов'язане із задоволенням (позитивними емоціями). У цьому немов відображено біологічне прагнення організму утримати та відтворити переживання, пов'язані із задоволенням.

Звідси педагогічним правилом має стати вимога відомої емоційної схвильованості під час подання учням навчального матеріалу. Педагог щоразу має турбуватися про те, щоб підготувати відповідні сили не лише розуму, але й почуття. Якщо говорити мовою психології, то саме від учителя вимагають певного емоційного темпераменту. Хто не гарячий і не холодний, а лише теплий, ніколи не зуміє бути хорошим вчителем. А якщо вчитель не відповідає цим вимогам? Тоді учень має справу із «роботом», «монбланом», «китайською стіною», іншими негативними моделями педагогічного спілкування. І... навчання для нього стає важким тягарем. Як упоратися із таким становищем?

5.4. УМОВИ ТА ПРИЙОМИ СТВОРЕННЯ ПОЗИТИВНИХ ЕМОЦІЙ В УЧНІВ

Безсумнівно, найвищим каталізатором підвищення емоційного фону занять є *застосування у вчительській практиці гуманістичної психології навчання*, яка передбачає перебудову навчання за такими напрямами:

- створення психологічного клімату довіри між учителями й учнями;
- забезпечення співробітництва щодо прийняття рішень між усіма учасниками навчального процесу;
- актуалізація мотиваційних ресурсів навчання;
- розвиток у вчителів особливих індивідуальних настанов, найбільш адекватних гуманістичному навчанню.

У цілому, гуманістична психологія припускає наявність у вчителів своєрідної педагогічної філософії, які нерозривно пов'язана з індивідуальним способом буття людини у світі. До цієї системи цінностей входять переконання в особистій гідності кожної людини, у важливості та значущості здібностей і можливостей для вільного вибору, удосконалення, відповідальності за свої вчинки, творчого та радісного навчання.

Щоб реалізувати таке навчання, від вчителя вимагають, крім інформаційного забезпечення, також розробляння відповідної емо-

ційної партитури занять. Звісно, її практичне застосування можливе за наявності у вчителя постійного зворотного зв'язку з аудиторією, внутрішнього психологічного й емоційного камертону.

Крім того, учитель повинен уміти використовувати *прийоми формування позитивних емоцій*:

- створення творчих умов на заняттях;
- порівняння;
- зміни інтонації;
- використання міміки та жестів;
- піднесений настрій;
- схвалення дій учнів;
- позитивне ставлення вчителя до учнів;
- створення атмосфери розкутості, доброзичливості тощо.

Вище наведені матеріали про роль емоцій як в навчанні, так і самонавчанні, а також поради щодо використання емоцій в навчанні. Для свідомого використання впливу емоцій на ефективність інтелектуальної праці вчителі й учні повинні вміти керувати своїм емоційним станом.

5.5. ЯК ПРОТИДІЯТИ НЕГАТИВНИМ ПОЧУТТЯМ, ЕМОЦІЯМ?

Якщо ви, як трапляється час від часу майже з кожним, відчуєте жах і тривогу перед важливою справою, то не сприймайте ці негативні почуття як «справжню ознаку» невдачі. Все залежить від того, як ви на них реагуєте і яку позицію займаєте. Якщо ви до них прислухаєтесь, їм підкоряєтесь, радитесь з ними, то, мабуть, вас дійсно очікує поразка. Але так не повинно бути.

Передусім необхідно усвідомити, що негативні почуття — жах, тривога, відсутність упевненості в собі — не чиясь зла воля, не лиха доля. Ці почуття — продукт вашого мислення, вони характеризують склад вашого розуму, а не вказують на якісь зовнішні чинники, які начебто працюють проти вас.

Вони лише означають, що ви недооцінюєте свої здібності, переоцінюєте та перебільшуєте характер труднощів, згадуєте надто часто свої поразки, ігноруєте успіхи. Оце і все, про що свідчать ці почуття. Вони не мають жодного відношення до майбутніх подій, а характеризують вашу психологічне налаштування в цьому питанні. Тому у ваших

силах прийняти чи відкинути такі почуття, підкоритися їм чи відмовитись від їхніх порад і сміливо розпочати виконання власних планів.

Більше того, ви можете використати їх із користю для себе. Коли ви реагуєте на негативні почуття наполегливо з позитивних позицій, вони набувають форми виклику, автоматично збуджують у вас додаткові сили та здібності. Уявлення про труднощі, небезпеки, погрози надають вам впевненості, якщо ви реагуєте не пасивно, а саме активно. Певний ступінь хвилювання, правильно прийнятого та використаного не заважає, а допомагає справі. Все залежить від конкретної особистості та її позиції. Кожен із нас зустрічав людей, які розгублювались і зазнавали невдачі, коли їм говорили: «Ви не зможете цього зробити». Але є й такі, яких ці слова лише підбадьорюють, додають рішучості в намірі обов'язково досягти успіху.

Ці люди, якщо їм не вдається витіснити негативні почуття із фронтальним наступом на них, досягають аналогічних результатів, «підмінивши» їх позитивними почуттями. Згадайте, що почуття йде за образом. Як тільки у вас виникло негативне почуття, ви не маєте концентрувати на ньому увагу, намагаючись вигнати його. Замість цього негайно заповнюйте вашу уяву приємними образами, згадками. А негативне почуття нехай потурбується саме про себе. Ви несподівано з'ясуєте, що у вас виникло нове почуття, яке відповідає позитивним образам, згадкам.

Якщо ж ви почнете йти в атаку на тривожні думки, то тим самим зосередите всю увагу саме на них. І якщо вам навіть пощастить відігнати одну тривожну думку, її місце одразу ж займе інша, не менш тривожна, тому що загальна психологічна атмосфера залишатиметься негативною.

Потрібно просто витіснити зло, замінити його добром.

Ми дуже неспокійні люди, які довго навчалися неспокою, що стали в цій галузі справжніми майстрами. Ми надміру захоплюємося створенням негативних образів і картин із нашого минулого й уявленнями про майбутнє. Неспокій народжує напруження. Коли ми бажаємо припинити турбуватися, робимо свідомі зусилля, то потрапляємо в певне зачароване коло. Зусилля збільшують напруження, а напруження, в свою чергу, створює атмосферу тривоги. Єдиний порятунок, на думку психологів, — виробити звичку негайно замінювати неприємні, тривожні думки приємними, сприятливими образами, згадками.

Як тільки людина відчує неспокій, вона має розглядати його як попереджувальний сигнал і одразу ж створювати в своїй уяві приємні картини зі свого минулого або ж такі уявлення стосовно майбутнього.

З часом неспокій і тривога стануть працюватимуть проти себе, бо перетворяться на стимули позитивного мислення. У кожному із нас є чимале сховище минулих образів і почуттів, пам'ять про наші невдачі та перемоги. Подібно до записів на магнітній плівці ці почуття й образи (енграми) записано в нашому мозку. Є тут історії як зі щасливими, так і з нещасними епізодами. Вам обирати, які з них знову прослухати та побачити.

Чим частіше будь-яку енграму відтворюють і програють, тим сильніший її вплив (закон психічної імпресії). Тому порада стосовно ігнорування старих неприємних переживань і концентрації уваги на щасливих із минулого життя має під собою наукове підґрунтя.

Якщо поводитеся таким чином, ви зміцнюєте енграми, пов'язані з успіхами, перемогами, радісними випадками, і послаблюєте ті з них, на яких записано ваші невдачі та поразки. Таким чином, людина може упоратись зі своїм минулим, реально планувати майбутнє, вона не безпорадна жертва обставин, із тягарем минулих помилок і невдач. Минуле може пояснити, як ви дійшли до теперішнього стану, але куди ви почнете рухатися від цього моменту, цілком і повністю залежить від вас. Коли ви слухаєте музику, яка вам не подобається, ви ж не намагаєтесь примусити програвач змінити мелодію, ви просто замінюєте платівку.

Отже, просто воскресіть у пам'яті інші образи, і почуття прийдуть самі собою. Постійно пам'ятайте про цю можливість, яка дозволяє вам не лише витіснити неприємні почуття, але й побудувати ваше життя по-новому. Крім того, пам'ятайте, що почуття песимізму, розчарування, невіри в свої сили — не лише характерні ознаки хвороби та старіння, вони значно прискорюють ці процеси.

А ось віра в свої сили, здібності, оптимізм зміцнюють ваше здоров'я, продовжують молодість і життя, ведуть до успіхів і щастя.

Але ж трапляється, що настрій поганий, весь світ немилий, нічого не хочеться не лише робити, але навіть говорити: переважає єдине бажання — щоб тобі дали спокій і не лізли з непотрібними розпитами та безглуздими повчаннями. Погано? Дуже! Тоді починаємо його змінювати на бадьорий. Чому?

Бо саме бадьорий життєрадісний настрій підвищує життєвий тонус, захищає від хвороб, допомагає переносити стусани долі та досягати успіху. Як же його досягти? Як навчитися керувати своїм настроєм? Це дуже просто. Отже, почали…

Дійте, настрій зміниться, коли ви його почнете змінювати. Згадаєте чудову російську приказку: «Горе горюй, а руками воюй». Розпочніть якусь справу. Не вимагайте від себе особливої енергійності, нарощуйте активність поступово. Зробіть собі що-небудь приємне. Можна прогулятися парком, пограти в давно забутий волейбол, зустрітися із друзями тощо.

Не вимагайте від себе бездоганної поведінки і виконання кожної справи. Із повною самовіддачею виконуйте лише найголовніше. Якщо все інше робити просто сумлінно, чимало шансів, що результат буде досить непоганим, можливо тому, що ви почуватимете себе краще.

Учіться відволікатися від своїх турбот. Безперервне обмірковування майбутніх справ і труднощів не зменшує турбот, а навпаки — збільшує. Надто впливає на настрій музика, слухайте її, коли дозволяють обставини. Ще кориснішим є спів — у дружньому колі, наодинці, за роботою, у дорозі, скрізь, де це не заважає іншим. У співі, виборі пісні можна висловити ті почуття, яким тісно в душі. Давши їм волю, ви послабите напруження, заспокоїтеся. Крім того, спів позитивно впливає на організм — очищує і розвиває легені, зміцнює серцевий м'яз.

Не забороняйте собі переживати. Заборонивши собі думати про щось тривожне або докучливе, ви не досягнете поліпшення настрою. Краще докучливу думку (скабку в душі, камінь на серці) перетворювати, заміщати, витісняти, використовувати образи, символи або реальні предмети. Пофантазуйте, уявіть, що ви перебуваєте в дуже приємному для вас місці (на квітковій галявині, на березі озера, на пляжі, біля каміна тощо). Відчуйте, як розтікається по тілу розслаблення. Зробіть дихання вільним і ритмічним.

Посміхайтеся! Широку, щасливу посмішку до обличчя не приклеїти. Спробуйте посміхнутися, потім спробуйте затримати посмішку. Далі спробуйте зробити її ширшою. Звісно, краще виконувати ці досліди наодинці із собою і не думати про естетичний бік занять. Отже, крок за кроком, крок за кроком… Згадуйте що-небудь смішне. Спробуйте розвеселити уявного співрозмовника. Ураховуйте, що бажання розвеселити в даному випадку має більше значення, ніж талант гумориста.

Навіть у разі «вичавленої» із себе посмішки, 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.
- Перелічіть усе, чого вас навчила ця невдача, всі уроки, за які її можна подякувати. Згадайте досягнення, до яких вас привели

висновки, зроблені після невдач. Під час міркування про невдачу відрізняйте те, що загалом залежало від ваших дій, від вас, і те, що від вас не залежало. Одне можна змінити, інше слід 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 завершення, 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 перебіг. Погано також і зациклення на них, зайве довге «жування».
- Пам'ятайте, що невдача сама не може принизити людину. Якщо ви гідно зустріли невдачу — ви перемогли. Ще жодній людині не вдалося прожити життя без невдач. Пригадайте, що «за одного битого двох небитих дають». Успіх відбувся чи невдача — знає той, кому пощастило чи не пощастило. Лише майбутнє з'ясує — чого більше принесла невдача: гарного чи поганого.
- Переводьте увагу на інший об'єкт, на іншу людину. Завжди є люди, яким потрібна ваша допомога. Це універсальний прийом і правило для збереження душевної рівноваги у різноманітних складних ситуаціях.

Не слід квапитися із 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 лише іспитом, на якому ти можеш перевірити свою віру та зміцнити її».

Розділ 6

УЯВА В НАВЧАННІ

Уява важливіша за знання.

А. Ейнштейн

6.1. НЕОБХІДНІСТЬ УЯВИ

Ти не знаєш, для чого потрібно уява? Ну що ж, очевидно, у школі тобі траплялися такі вчителі, які розповідали, що накопичувати знання важливіше, ніж мріяти. Але ось один із розумніших людей нашого століття сказав: «Уява важливіша за знання!». Це був Альберт Ейнштейн, фізик, який створив теорію відносності, яку вважають і понині найбільшим науковим досягненням.

Цей Альберт Ейнштейн був нікудишнім учнем. Він навіть був другорічником. Його вчителі були цілком певні, що він — непрохідний тупар. Коли багато років потому досліджували розум Альберта Ейнштейна, то встановили, що він має найвищий коефіцієнт інтелектуальності. І ось ця людина сказала, що уява важливіша за знання. Чому?

Ще маленьким хлопчиком він вбив собі в голову, що обов'язково має бути пояснення тому, чому Земля не сходить зі своєї орбіти й чому її не несе в космічний простір, попри те, що з кожним роком на Землі з'являється усе більше людей, будинків, машин і кораблів. Він мріяв, що саме йому вдасться знайти це пояснення. І для цього Альберт Ейнштейн, якого вважали ледачим учнем, не шкодував часу. Дні та ночі він проводив у своїй лабораторії, робив численні розрахунки й ставив досліди доти, аж поки рішення не було знайдено. За це відкриття він одержав Нобелівську премію.

Поштовх творчому використанню засвоєних знань дала саме уява. Якби він був старанним учнем, одержував би гарні оцінки й, очевидно, успішно склав іспити на атестат зрілості, а потім був би протягом усього життя старанним середнім працівником, який би

реалізовував лише фантазії та мрії інших людей, а сам би «пороху не видумав» і не зумів здійснити хоча б одну свою мрію.

У всіх дослідників, першовідкривачів і винахідників перш, ніж вони вживали яких-небудь дій і ставали завдяки ним знаменитими, спочатку в уяві зароджувалися ідеї та виникали певні картини.

Колумб мріяв побувати в Індії й відкрив Америку; Марко Поло мріяв про подорож до Китаю і в результаті добрався туди пішки, Олександр Грейам Белл уявляв собі можливість, що люди коли-небудь розмовлятимуть, перебуваючи за багато кілометрів одне від одного, і винайшов телефон; Едісон мріяв про таке джерело світла, яке не було б відкритим вогнем, не вимагало заправляння газом або гасом і в той же час горіло постійно, як тільки натиснеш на вимикач. Він винайшов електричну лампочку; Галілео Галілей довів, що Земля кругла, а не плоска, як вважали його сучасники; брати Райт мріяли про те, щоб людина могла літати, і сконструювали літак.

Усім цим людям довелося винести глузування оточення, деякі з них опинилися у в'язниці за своє вільнодумство або були оголошені божевільними.

Але вони точно знали, чого хотіли: вони прагнули, щоб їхня мрія стала реальністю. Вони прагнули, щоб здійснилися картини й образи, складені в їхній уяві. Їхні мрії були для них важливішими, ніж та одноманітна робота, якої від них вимагали інші. Якби не було таких людей, ми б усе ще жили в печерах і харчувалися сирим м'ясом. За кожним кроком уперед, кожним досягненням стоїть людина, яка мала уявою, у голові якої склалася картина про те, яким би міг бути світ, про те, як можна його вдосконалити.

Ось чому настільки важливою є уява, вона навіть важливіша за знання, тому що знання завжди можна розширити й поповнити, якщо знаєш, для чого прагнеш використовувати їх.

Уява — особлива форма людської психіки, яка перебуває окремо від інших психічних процесів і, разом з тим, посідає окреме положення між сприйняттям, мисленням та пам'яттю, і має чимале значення в навчанні. Специфіка цієї форми психічного процесу полягає в тому, що уява, напевно, характерна лише для людини та дивним чином пов'язана з діяльністю організму, бо є одночасно «найпсихічнішим» із усіх психічних процесів. Останнє означає, що ні в чому іншому, крім уяви, не проявляється ідеальний і загадковий характер психіки. Можна припустити, що саме уява, бажання її зрозуміти та пояснити, привабили увагу до психічних явищ у стародавності, підтримувало та продовжує її стимулювати в наші дні.

Завдяки уяві людина творить, розумно планує свою діяльність та управляє нею. Майже вся людська матеріальна та духовна культура є продуктом уяви та творчості людей. Уява є підґрунтям наочно-образного мислення, психічного розвитку й удосконалення людей. Вона допомагає людині орієнтуватися в ситуації та вирішувати завдання без безпосереднього втручання, коли практичні дії або неможливі, або ускладнені, або просто недоцільні.

Від сприйняття уява відрізняється тим, що її образи не завжди відповідають реальності, в них є елементи фантазії, вимислу. Якщо уява малює свідомості такі картини, яких немає або вони мало відповідають дійсності, то це називають фантазією. Крім того, якщо уяву націлено на майбутнє, то її називають мрією.

6.2. ФУНКЦІЇ УЯВИ

В житті людини уява виконує низку специфічних функцій.

Перша із них полягає в тому, щоб уявляти дійсність в образах і мати можливість користуватися ними, вирішувати певні завдання. Ця функція уяви пов'язана з мисленням і органічно до нього входить.

Друга функція уяви полягає в тому, що за допомогою неї регулюється емоційний стан. За допомогою уяви людина може хоча б частково задовольняти різні потреби, знімати напруження.

Третя функція уяви пов'язана з її участю в довільній регуляції пізнавальних процесів і стану людини, зокрема сприйняття, пам'яті, мови, емоцій. За допомогою спеціально створених образів людина може звертати увагу на необхідні події. За допомогою образів вона отримує можливість управляти сприйняттям, згадками, висловленням.

Четверта функція уяви полягає в формуванні внутрішнього плану дій — здібності виконувати їх подумки, маніпулювати образами.

Нарешті, *п'ята* функція — це планування та програмування діяльності, створення таких програм, оцінювання їх правильності, процесу реалізації. За допомогою уяви ми можемо управляти багатьма психофізіологічними аспектами діяльності організму, готувати його до майбутньої діяльності. Відомо чимало фактів, які свідчать про те, що за допомогою уяви людина може впливати на органічні процеси: змінювати ритм дихання, частоту пульсу, кров'яний тиск, температуру тіла. Ці факти лежать в основі самонавіювання, яке досить широко використовують для саморегуляції.

6.3. ВИКОРИСТАННЯ УЯВИ ДЛЯ САМОВИХОВАННЯ ЕФЕКТИВНОГО МИСЛЕННЯ

Дуже важливе значення має використання уяви для самовиховання людини. В сучасній практичній психології вважають, що найефективнішим методом зміни людини з її уявлення себе в ситуаціях, протилежних тим, у яких вона набула негативного досвіду або зазнала поразки. Цей метод підтверджують експериментальні та клінічні дослідження психологів, які свідчать про те, що нервова система людини не спроможна відрізнити реальну ситуацію від тієї, яка яскраво та в деталях створена її уявою (синтетичного досвіду).

Дійсно, для того щоб людина змінилася, необхідно змінити зовнішні умови, за яких вона перебуває, але це майже неможливо.

Тоді замість таких змін вдамося саме до синтетичного досвіду, який впливає на підсвідомість майже так, як і реальний досвід. Якщо ви досить тривало та наполегливо будете триматимете перед очима уявний і бажаний образ себе, то із часом станете схожим на нього. Виразно уявіть собі власну поразку — це зробить перемогу недосяжною. Також якщо яскраво уявити власну перемогу, то вже це — за законом психічного магнетизму — сприятиме успіху. Ваш теперішній образ власного «Я», сконструйований із минулих уявлень, які виникли на підставі інтерпретацій та оцінок, пережитих вами фактичних подій і ситуацій. Вам потрібно вжити той самий метод створення адекватного образу власного «Я», який раніше ви використовували, щоб створити неадекватне уявлення про себе. Відведіть для цього 30 хвилин щодня. Розташуйтесь у затишному місті, де б вам ніхто не заважав.

Заплющте очі та дайте волю уяві. Багато хто вважав, що в них виходить краще, якщо вони уявляють, що великим екраном і дивляться фільм, героями якого є вони ж самі. Досить важливо, щоб картини були якомога яскравішими, більше відповідали справжнім переживанням. Необхідно при цьому надати уваги найменшим деталям: звукам, кольору, окремим предметам тощо.

І якщо створена вашою фантазією картина достатньо яскрава й деталізована, то для підсвідомості такий досвід цілком замінить реальний. Важливо пам'ятати, що протягом цих 30 хвилин бачите, як ви себе дієте та реагуєте на обставини впевнено та безпомилково. Не має значення, як ви діяли раніше. І вам не слід прагнути переконати себе в тому, що завтра ви неодмінно діятимете лише правильно. Коли мине певний час (щонайменше 24 дні), спрацює закон переважальної психічної імпресії, ваша нервова система сама подбає про це, якщо, звісно, ви сумлінно тренуватиметеся. Подумки уявіть, що ви стали тим, ким прагнете бути. Будь ласка, не говоріть собі: «Завтра я почну діяти саме таким чином». Скажіть лише: «Я уявляю, що вже дію так зараз, ось ці 30 хвилин». Ці вправи закладають у пам'ять вашої нервової системи нові дані (програмують підсвідомість), допомагають створити бажаний власний образ (риси характеру) і з досить ефективним методом самовиховання, який може використовувати кожна людина.

Твоя уява про світ залежить від того, крізь які «окуляри» ти дивишся на нього. Якщо ти вважаєш себе сором'язливим, полохливим, слабким, дурним, занадто високим чи занадто низьким, занадто товстим або худим, рудим, білявим, незграбним або в будь-якому суспільстві зайвим, отже ти таким і є! Все, чого людина постійно боїться, те й відбувається.

Якщо ж ти сповнений сміливих, націлених на майбутнє, творчих, оптимістичних ідей і задумів, якщо ти маєш про себе, своє місце в цьому світі та майбутнє чітку, позитивну, живу, яскраву, детальну уяву, ти будеш їй повністю відповідати. Іншими словами, насамперед тобі необхідні самосвідомість і впевненість у собі.

Ці два поняття часто тлумачать неправильно і навіть батьки й учителі часом вважають, що не цілком правильно, коли самосвідомість їхніх дітей і учнів є занадто великою. Проте це не так. Вважати так — велика помилка! Вони плутають самосвідомість із зарозумілістю, зухвалістю, самозакоханістю та самовпевненістю.

Самосвідомість — це психічна основа людини, той невидимий кістяк, який несе на собі суть людини, поєднує її індивідуальні якості в образі власного «Я». Якщо твої самосвідомість і віра в себе великі, вони стануть джерелом розуму, енергії, сміливості та витримки.

Чи доводилося тобі коли-небудь бачити алмаз? Ти безсумнівно знаєш, що цей камінь є неабиякою цінністю, хоча на вид він непоказний, безформний, сіруватий і тьмяний. Потрібні професійне вміння, майстерність і старання, щоб перетворити алмаз на діамант, що виблискує багатьма гранями дивної краси та заворожує.

А, можливо, через неправильну, нетактовну поведінку оточення, дріб'язкову критику та причіпки, постійне бурчання та надокучливу опіку твої віра в себе й самооцінка виявилися притупленими та незатребуваними й сталі схожими на шорсткий і тьмяний алмаз? Тоді негайно займись його шліфуванням та поліруванням. Не дозволяй себе спантеличити й ніколи не здавайся.

Наприклад, ти соромишся співати перед усім класом або відповідати біля дошки. Що робити? Від цього моменту якомога частіше й у

всіх подробицях уявляй себе в подібній ситуації. Ось учитель викликає тебе. Ти спокійно та повільно виходиш до дошки. Анітрохи не хвилюєшся, береш у руку крейду й пишеш на дошці гарними рівними буквами без єдиної помилки речення або правильне вирішення завдання. Після цього ти впевнено, рівним голосом, чітко даєш необхідні пояснення. Потім дружелюбно дивишся на вчителя й непоспіхом повертаєшся на своє місце. Закрий очі й час від часу подумки програвай цю сцену. (Звісно, ти можеш подібним чином уявляти собі будь-яку іншу ситуацію, що викликає в тебе неприємні емоції або навіть страх.)

Далі розглянемо роль уяви в підвищенні ефективності мислення. За сучасного навчання знання передають учням, як правило, вербально: мовним кодом. В той же час досить рідко здійснюють спроби пробудити уяву учня, його фантазію, інтуїцію й емоції, зрідка звертаються до образного коду. Іншими словами, освітні інститути розвивають функції лівої півкулі мозку (аналітичної), і нехтують при цьому правою півкулею (інтуїтивною, образною).

Однак сила мислення залежить від того, як працюють обидві півкулі. Але ж наявні методи навчання наче розсікають мозок надвоє і працюють, як правило, із однією півкулею. Таке навчання, ґрунтоване на насиллі над мозком, на пригніченні його головних механізмів синергетичного функціонування обох півкуль, є досить неефективним.

Часто таке навчання просто не належать до образного мислення, його пізнавальних можливостей і тим самим створює чималі труднощі для слухачів. Труднощі мислення, відірваного від образної основи (уяви), цілком природні: образ — це не просто прикраса теоретичного мислення, це його необхідна складова.

Мислення, позбавлене елементів образності, ризикує зробитися сухим, даремним, формальним. «Образи та поняття взаємно утримують одне одного, — писав французький психолог А. Валлон. — Потенційно вони перебувають одні в одних. Рух думки між ними — це не справжнє переміщення. Це серія доповнювальних орієнтацій».

Навчання (самонавчання), яке зовсім не належать до образного мислення, не лише не сприяє його розвитку, а навіть і пригнічує його.

Розумова робота, без наочної, образної опори є складною не лише для учнів. «Здібність слідкувати за довгим ланцюгом досить абстрактних ідей є досить обмеженою у мене, і тому я ніколи не досяг би успіхів у філософії та математиці без образного мислення», — писав Ч. Дарвін.

Уміння мобілізувати образне мислення під час сприйняття навчального матеріалу значно полегшує його розуміння та запам'ятовування.

Відомий педагог-новатор М. П. Щетинін установив рівновагу між дисциплінами, адаптованими до лівої та правої півкуль мозку, чималої уваги приділив розвитку образного мислення. Крім того, він запровадив принцип контрастного чергування дисциплін: після дисципліни лівої півкулі слідує дисципліна правої півкулі або навпаки. За законом фізіології стомлена півкуля найкраще відновлюється не від пасивного відпочинку, а від активного функціонування другої півкулі. Таким чином, гармонійне мислення (пов'язане як із логікою, так і образом — уявою) ґрунтоване на синергетичній роботі обох півкуль. Це і є основа нинішнього ефективного навчання.

6.4. ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ УЯВИ

Ось прості *рекомендації* стосовно окремих етапів процедури використання уяви.

1. Заспокойтеся. Відшукайте тихе місце, де ви можете розслабитися та посидіти із закритими очами хоча б кілька хвилин.
2. Уявіть собі з максимальною наочністю те, як ви ідеально діємо в майбутній ситуації (відповідаєте на запитання вчителя, складаєте іспит тощо). Уявіть собі також, як на вас реагують інші, коли ви говорите й робите те, що вважаєте для себе вищим рівнем і якістю діяльності.
3. Напружте уяву в усіх можливих напрямках. Намагайтеся уявити собі найсуттєвіші деталі всього, що відбувається навколо, постарайтеся розчути голоси, звук стільців, які пересувають, або цокання настінного годинника. Уявіть собі, як люди займають свої місця навколо столу, подумайте про те, хто куди сяде. Відчуйте м'якість килимового покриття під ногами та тверду холодну поверхню столу, на якому лежать ваші руки, вдихніть аромат кави тощо.
4. Після закінчення попередніх етапів подумки програйте ситуацію ще раз у своїй уяві. Зверніть увагу на слабкі місця. Ще раз поверніться до тих моментів, у яких, на вашу думку, ви виявили себе недостатньо сильно. Виправте всі ці недоліки в новому уявному виступі.
5. Слід зазначити, що недостатньо уявити що-небудь один раз або двічі. Результати з'являться, якщо новий образ окреслювати у свідомості знову й знову протягом тижнів або навіть місяців, доки ваша мета не здійсниться. Не намагайтеся оцінити результати після однієї-двох спроб візуалізації. І пам'ятайте: чим менше

у вас злості, заздрості, образи, тим процес змін відбуватиметься швидше! Хочете одержати результат — не лайтеся й бажайте всім добра!

Якщо у вас раптом виникнуть сумніви, просто проігноруйте їх.

Будь-яка думка, що виникла у вашому мозку та зміцнилася там, вплине на ваше життя. Попит йде за пропозицією, тому ви одержите потрібний результат у потрібний час.

Крім того, досить важливо зрозуміти таку річ, як ідеальний кінцевий результат, адже нам особливо важливий не процес, а результат.

Наприклад, учень, для якого математика є складною, уявляє, що він уміє розв'язувати задачі, що він розв'язує їх першим у групі й що саме рішення є приємним для нього. Найдоцільніше мати чітке, яскраве, кольорове уявлення себе в ситуації успіху, супроводжувати кінцевий ідеальний результат певними сторонніми деталями: наприклад, бачити свій зошит із правильним розв'язком і п'ятіркою за нього або очі однокласників. Така конкретизація відіграє неабияку роль як у нашому житті, так і в уяві під час релаксації. Кожний сам знає, чого він найбільше хоче, і може сміливо уявити це. Якщо вам заважає лінь, то уявіть, що у вас немає ніякої ліні, що ви надзвичайно енергійна людина.

Розділ 7

УВАГА В НАВЧАННІ

Увага — це порядок
і чесність думки.

Ж. Гюйо

7.1. СУТНІСТЬ І НЕОБХІДНІСТЬ

Увага — це процес свідомого або несвідомого відбору однієї інформації, яку приймають органи чуттів, та ігнорування іншої. Вона виконує в житті та діяльності людини чимало різних функцій. Увага активізує потрібні та гальмує непотрібні на певний момент часу психологічні та фізіологічні процеси, сприяє організованому та цілеспрямованому відбору інформації, яка надходить в організм, згідно з його актуальними потребами, забезпечує вибіркове та тривале зосередження психічної активності на тому ж об'єкті або виді діяльності.

Вона суттєво залежить від мотивації й інтересу людини до виконуваної нею справи. З увагою пов'язано спрямування та вибірковість пізнавальних процесів, їхнє налаштування безпосередньо залежить від того, що на певний момент здається найважливішим для організму, для реалізації інтересів особистості. Увага визначає точність і деталізацію сприйняття, міцність і вибірковість пам'яті, спрямування та продуктивність розумової діяльності — тобто якість і результати функціонування всієї пізнавальної активності. У разі сприйнятті інформації увага є своєрідним посилювачем, який дозволяє відрізняти деталі зображення.

Для людської пам'яті увага є чинником, що вміє утримувати потрібну інформацію в короткочасній та оперативній пам'яті, як обов'язкова умова переведення інформації в тривалу пам'ять.

Для мислення увага є обов'язковий чинником правильного розуміння та вирішення завдань. У системі міжлюдських відносин увага

сприяє кращому взаєморозумінню, адаптації людей, попередженню та запобіганню різних конфліктів. Про уважну людину говорять як про приємного співрозмовника, тактовного та делікатного партнера по спілкуванню. Уважна людина досягає значно більших успіхів у навчанні, ніж неуважна.

Ступінь уваги, яку розвиває людина, є показником її здібності до інтелектуальної роботи. Визначні люди постійно розвивали цю здібність. Крім того, вони визначали геніальність як результат неабияких сил уваги.

Увага посилює всі здібності — мислення, пам'яті, почуття, вибору, аналітичні — причому кожна здібність ніби загострюється завдяки тому, що нею користуються у разі зосередженої уваги. Зазвичай виникає запитання: як розвивати увагу?

Важливе уміння, якому необхідно навчитися під час виховання уваги, — це думати і виконувати в той самий час лише одну справу.

Із набуттям звички уважно займатися тим, що перебуває перед вами, а далі переходити до наступного, ми наближатимемося до успіху, і користування цією звичкою буде вправою для розвитку уваги.

І, навпаки, немає нічого шкідливішого, з точки зору успішного виконання справи, і нічого, що могло б більш руйнівно впливати на силу уваги, як звичка робити одне, а думати про інше. Тому основною причиною послаблення здібності до уваги є спроба думати одночасно про різні речі.

Оскільки увага чималою мірою залежить від інтересу до навчальної діяльності, то для її розвитку та підвищення доцільно користуватися тими ж прийомами, що і для підвищення інтересу до навчання, використовувати також закон периферизації уваги та подрібнення інформації.

Головна властивість уваги полягає в тому, що вона увесь час змінюється. Вона спрямована на кілька предметів відразу, миттєво зупиняється на чомусь одному, потім поступово слабшає або так само швидко переводиться на щось інше. Увага — прожектор, у якого весь час змінюється фокус (то вузька й сильна смуга світла, то широка й слабка), і з величезною швидкістю може він повертатися на вищі.

Ця здатність до пересування променя уваги — рятівна властивість людини. Якби увага була малорухомою, люди не помічали б небезпек, які загрожують їм з усіх боків і, можливо, вимерли б ще до того, як стали розумними людьми. Коли людина йде по джунглях, її увага має швидко переводитися в усі сторони — реагувати на кожний шерех. Може, тигр? Може, змії причаїлася? Ще жоден неуважний не повернувся із джунглів додому.

Але в класі, де немає тигрів і змій, і за домашніми уроками, де ніщо не загрожує нашому життя, навіщо така рухливість уваги? Вона наче, навпаки, заважає. Як було б зручно «заглибитись» у сторінку та дивитися, ні на що відволікаючись!

Ми намагаємося зробити щось подібне й виявляємо, що це неможливо. Промінь уваги зупинити не можна!

Але ось увімкнений телевізор, на кухні розмовляють, і так же грім гримить за вікном, а якась людина сидить, ніяково скорчившись за столом, так що нога затекла, але вона й цього не помічає. Вона занурилась у книгу. То що, її увага зупинилася?

Ні, увага не може зупинитися. Промінь уваги увесь час рухливий, він стежить за рухом чогось поза нами або усередині нас. Якщо ми в полі та перед нами ніщо не рухається, промінь уваги поступово оглядає поле, рухається сам. Якщо ж полем побіжить заєць, ми стежитимемо за зайцем, його рухами, доки нас не привабить інший який-небудь рух, наприклад мисливець з рушницею. Увага завжди стежить за якимось рухом, вона не може зупинятися.

В одному з індійських племен дітей навчають сидіти тихо й дивитися, коли немає на що дивитися, і слухати, коли все навколо тихо. Але це вважають найскладнішим випробуванням, це все одно, що переносити страшний біль.

Однак повернемося до нашого учня із книгою в руках: який перед ним рух? Дуже бурхливий: рух думки автора, рух образів, рух доль героїв. І чим активніші ці рухи, тим легше зосередити на них увагу, тим більше захоплює книга. Тому маленькі діти не люблять описів природи — у них менше руху, і увага дітей одразу розсіюється: немає за чим стежити. Вони вміють поки що стежити лише за швидким, енергійним рухом, як у пригодницьких книгах і фільмах. Але чим більше розвивається людина, чим вища її культура, тим різноманітні рухи вона починає помічати.

Коли людина сидить без руху і слухає музику, вона стежить за рухом думки та почуттям композитора. Той, хто музики не розуміє, цього руху помітити не може — музика видасться йому одноманітною, і тому він не в змозі слухати, зібрати увагу. Його увага ніби засинає: вухо перестає чути, око — бачити, і він зосереджується на власних думках, на їхньому русі.

Він може схаменутися, але ненадовго. Через мить увага його знову розсіється.

Поки людина не розвинена, вона здатна сприймати лише зовнішній рух: перегони, пригоди. Але чим більше вона вчиться, чим

ґрунтовніші її знання про світ, тим більше прихованих рухів починає вона розрізняти. Їй стає легко стежити за ними, легко бути уважним до різних аспектів життя, і вона бачить набагато більше нерозвиненої людини.

Бути уважним — означає стежити за певним рухом; розвиватися — означає навчатися розрізняти приховані рухи в житті, у мистецтві, у природі, у науці, в людях.

Із запасом цих відомостей про властивості уваги вирушимо на урок.

7.2. ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ ІЗ УВАГОЮ НА УРОЦІ?

На уроці часом — біда. Ось наприклад, типове одкровення учнів:

«Ось я погано вчуся. Але це зовсім не тому, що я дурний, нетямущий тощо. Просто я не можу змусити себе слухати уважно пояснення вчителя»;

«Я давно помітила, що коли намагаюся уважно слухати вчителя, то поступово мої думки починають виводити мене від пояснення, і тоді я не можу зосередитися й зрозуміти зміст слів учителя. І вдома мені доводиться багато часу витрачати на підготовку до уроків. І весь день у мене йде на виконання домашнього завдання».

Зосередитися на розповіді вчителя або на підручнику нелегко. Але, виявляється, ще складніше зосередитися на власних думках!

На все в нас відведено час — на уроки, на прогулянку, на вмивання, на сон і їжу. Лише на міркування часу немає! Для багатьох найнудніші співрозмовники на світі — вони самі.

Коли відомий педагог К. Ушинський був юнаком, він склав для себе розпорядок дня, який містив і такий пункт: із семи ранку до восьми думати про що-небудь корисне. Так він тренував свою здібність до зосередження.

Багато хто з людей зовсім не здатні до такого заняття. Думка стрибає із одного предмета на інший, від однієї події життя до іншої: відбувається не рух думки, а шумування. Зосередитися складно. І ніколи така людина ні до чого корисного не додумається.

Спробуємо бути уважними до себе, спробуємо хоч раз у житті зібратися думкою на якому-небудь одному предметі та поміркувати про що-небудь тривалий час — півгодини, годину, день чи тиждень. Про що ми думатимемо? Про цікаву для нас лабораторну роботу з хімії? Про книгу? Про причини поразок нашої футбольної команди? Насамперед важливо одне: зуміти зосередитися на предметі міркувань і думати про нього якомога довше! Звісно, доки думка не захопила нас остаточно, слід шукати самоти, тому що реальні рухи захоплюють увагу активніше, ніж рух думки. Серйозні думки зазвичай приходять на самоті.

Увагу слід розвивати саме в тій діяльності, для якої нам вона потрібна. Якщо рахуєш сходи, не навчишся зосереджуватися на уроках.

Однак певна користь від таких вправ для спостережливості й уваги є. Вправи ці привчають людину бути увесь час зібраною, готовою діяти. Мозок не спить, очі відкриті, вуха чують — як у розвідника. Коли розвідники йдуть на пошук, їхні почуття загострюються. Жодна дрібниця не вислизне від їхньої уваги. І складно уявити собі розвідника, який у хвилину небезпеки раптом відволікся, задумався про щось своє.

Увага — життя, чіткість свідомості. Неуважність — сон, розслабленість, млявість думки та почуття.

Але найкращий способи розвинути увагу — навчити себе бути уважним до людей. Навчання в школі нерозривно пов'язане із навчанням у житті, ставленням одне до одного. Всі здібності розвивають не лише за допомогою книг, але й життям. Так і з увагою.

Кожна зустріч із другом, знайомим, малознайомим, випадковою людиною, кожна така зустріч, нехай вона і скороминуща, змушує зібраних людей звернути свою увагу саме на певну людину. Не розмовляти розсіяно, ні до кого не ставитися зневажливо, ніколи не дрімати на момент спілкування, а цілком зосередитися на тому, з ким ми розмовляємо, помітити його стан, намагатися зрозуміти його.

Що означає зосередитися на тій людині, з якою ми розмовляємо, працюємо, граємо, йдемо вулицею? Це означає відволіктися від себе, від своїх думок. Але саме здатність відволікатися від думок про себе, від своїх турбот і лежить в основі уваги, саме вона й необхідна, коли сідаєш за уроки.

Оберемо найнудніший для нас урок і розпочнемо експериментувати. Зосередимося зовні, тобто сядемо прямо, налаштуємося слухати та переконаємо себе, що слухати сьогодні необхідно.

Під час спостереження за розповіддю вчителя не намагатимемося запам'ятовувати її, а лише розуміти, стежити за його думкою. Людина не може одразу й розуміти, й довільно запам'ятовувати. Намагатимемося тільки зрозуміти якнайкраще, і багато що запам'ятається саме.

Щоб легше було стежити за думкою вчителя, не губити її, самі подумки працюватимемо. Завдання у нас два:

- перше — ставити собі питання: чому так? Якщо вони залишаються без відповіді, запитаємо вчителя;

- друге — подумки скласти план розповіді вчителі, тобто поділити розповідь на частини. Відзначити про себе: «Так, це перше... Зрозуміло. Тепер друге... третє...». Така розумова робота надзвичайно допомагає увазі.

Якщо ж урок усе-таки залишається незрозумілим і увага розсіюється (за незрозумілим стежити неможливо), отже, залишається одне: готуватися до уроку заздалегідь, щоб розповідь учителя була не цілком новою, а повторенням.

Удома, взявшись за книгу й проробивши спочатку необхідні вправи, зберемо всі сили на перші хвилини роботи — і невдовзі з'явиться увага. Але слід пам'ятати, що коли ми відволічемося на щонебудь, доведеться розпочинати все спочатку. Це дуже невигідно. Тож не відволікайтеся!

Але, крім того, різними способами слід тренувати свою уважність і здібність до глибокого зосередження. Слухаємо музику, тривалий час розглядаємо картини в музеї або їхні репродукції й — головне — змушуємо себе (спочатку змушуємо) цілком зосередитись на кожній людині, з якою ми якось взаємодіємо.

Наскільки важливий для автомобіля бензин, настільки важливе вміння концентрувати увагу під час розумової роботи! Без зосередження нічого не вийде! Концентрація уваги — це сила, яка утримує думки в певному руслі, спрямовує зусилля мозку на вирішення певного питання протягом деякого часу. Зосередження є не менш важливим, ніж розум і здібності.

Коли ти граєш у футбол, читаєш захопливу книгу, виконуєш хитромудре завдання в комп'ютерній грі або дивишся по телевізору цікаву передачу, ти зосереджуєш на цьому занятті всю увагу, причому робиш це неусвідомлено. Це означає, що тобі не доводиться змушувати себе бути уважним, тому що ти й без того не відволікаєшся.

Увага залежить від ступеня твого інтересу, захоплення справою, від того, наскільки ти відчуваєш від виконаної справи радість, задоволення. Відчуття, коли дізнаєшся про щось захопливе, хвилювання та цікавість, які тебе охоплюють, коли тобі неодмінно хочеться щонебудь дізнатися, є тими емоційними проявами, які народжують силу уваги або зосередження.

Для кожної людини є такі галузі знань (а для будь-якого учня такі шкільні предмети), які викликають у нього неабияку цікавість, є й такі, які для неї менш цікаві або взагалі залишають байдужою, і за таких умов пам'ять людини схожа на сито, — але ось у чому

підступництво речей — нецікаве часто є важливим і має вирішальне значення. Тому потрібно навчитися концентрувати свою увагу й на малоцікавих речах, а нестачу зацікавленості компенсувати старанністю.

7.3. ЯК КОНЦЕНТРУВАТИ УВАГУ?

Розпочнемо із повсякденного: від того моменту, коли ти прокидаєшся та збираєшся до школи. Твоєму мозку необхідний повноцінний сон і значна кількість кисню. Ти маєш добре висипатися, якщо прагнеш бути уважним під час шкільних занять. Тому вчасно лягай спати, тоді ти не проспиш ранком і прокинешся бадьорим. Тобі не доведеться бігти, спотикаючись, щоб не запізнитися на урок.

Тобі потрібно чимало фізичних сил, щоб бути уважним. Тому обов'язковою умовою має бути смачний і поживний сніданок перед школою. На порожній шлунок ти не досягнеш результатів.

Щоб не відчувати страху та каяття совісті, йди до школи добре підготованим і з вивченими уроками.

Не намагайся перед початком уроку швиденько списати в однокласника те домашнє завдання, яке ти не зміг зробити, тому що не зрозумів. (У цьому випадку краще перед уроком попередити вчителя й пояснити йому, з якої причини ти не виконав домашнього завдання.)

Однак не потрібно ніяково м'ятися, мудрувати і трястися від страху — це справжня отрута для будь-якої зосередженої роботи, та й просто нерозумно!

Крім того, є два допоміжні засоби, які допомагають зосередити увагу: плакат і секундомір.

Ці два інструменти мають стати вдома приладдям твого робочого місця, щоб допомагати тобі під час виконання домашніх завдань. Ти вже встиг зрозуміти, що увага залежить від твого настрою. Якщо в тебе на душі «кішки шкребуть», то тут уже не до зосередженої роботи. Настрій потрібно злегка підвищити. Напиши великими літерами на великому аркуші паперу наведені нижче речення та прикріпи кнопками цей плакат над своїм столом на рівні очей. Щоразу, коли на плакат падатиме твій погляд, голосно читай написані на ньому рядки: «Я — здібний! Я з усім упораюся! Я — чудовий учень! Я прагну багато знати! Мені подобається вчитися!».

Звісно, ці формули самонавіяння діятимуть не одразу (особливо, якщо ти ненавидиш школу!), але твоя підсвідомість сприйме постійно повторювану інформацію як наказ до дій.

А тепер про секундомір! Постав його на три хвилини, коли розпочнеш виконувати домашні завдання. Тепер пиши, рахуй, вчи тощо, і намагайся ні на секунду не відволікатися від своєї справи. Зосередь усю свою увагу на тому, що ти виконуєш. Це вимагає чималого напруження сил і діє досить стомливо, але ж ти розпочав із коротеньких робочих циклів.

Коли годинник продзвенів, зроби коротку перерву. Відкинься назад, відклади ручку або олівець, поворухни пальцями. Розслабся. Перевір те, що ти написав. Якщо зроблене тебе задовольняє, продовжуй роботу. Якщо ти незадоволений тим, що зробив (написав брудно, з великою кількістю виправлень, наявністю помилки), перероби роботу. Постав секундомір. Знову із якнайбільшим зосередженням працюй три хвилини. Через кілька днів трьох хвилин для зосередженої роботи тобі здасться замало, тоді збільшуй час роботи до чотирьох хвилин.

Цього проміжку часу для зосередженої роботи дотримуй доти, поки він не виявиться коротким. Тоді продовж його до п'яти хвилин і в тому ж порядку продовжуй працювати, із поступовим збільшенням тривалості робочого циклу. Завдяки цьому ти згодом будеш все уважнішим. Робота із секундоміром не лише є цікавою, але й корисною. Її результати доводять, наскільки швидко головний мозок може навчитися підкорятися твоїм наказам.

Успіх схожий на змію, яка повільно піднімає голову. А ти виконуєш роль заклинача змій, який змушує її це зробити.

Ще одним способом, який підвищує увагу, є міркування вголос. Коли ти розв'язуєш задачу, виконуєш вправу, обговорюй кожну наступну дію, обговорюй із собою хід думок, намагайся сформулювати вголос кожен крок. Тільки не потрібно соромитися таких міркувань. У такий спосіб працюють багато вчених. Ми говоримо повільніше, ніж думаємо, завдяки цьому вдається виконати завдання більш ретельно й точно. Із випереджанням дії словами ти краще зосереджуєш увагу й до того ж, як не дивно, заощаджуєш час. Багато розумних людей працюють хоча й швидко, але недбало. Час, який тобі потрібен для виправлення помилок, допущених через неуважність, ти можеш використовувати на яке-небудь інше цікаве для тебе заняття.

Міркуй уголос одразу, як тільки розпочнеш готувати уроки:

Яке завдання для мене сьогодні є найважливішим?

До якого часу я маю виконати цю роботу?

Що я маю зробити?

Як я маю це зробити?

Що мені для цього потрібно?

Що в мене для цього вже є?

Чого мені ще не вистачає?

Ти обов'язково помітиш, що ці питання допомагають тобі зосередитись на роботі протягом двох окреслених годин.

Отже, успіх у навчанні багато в чому визначає така якість людини, як уважність (стійкість уваги, тривале зосередження на певному об'єкті або явищі).

Увага є вибірковим спрямуванням свідомості на певному об'єкті або явищі.

7.4. ПРАВИЛА ТА ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ УЯВИ

Наведемо найважливіші правила, спрямовані на підвищення уважності.

По-перше, важливо спланувати свій час так, щоб у часи занять ніщо не відволікало.

По-друге, необхідно певним чином організувати й обладнати своє робоче місце (забезпечити провітрювання, оптимальну температуру повітря, освітлення, мати необхідне письмове приладдя, підручники тощо).

По-третє, перед початком занять слід переглянути матеріал завдання. Це допомагає зосередитись.

По-четверте, перед вивченням нової теми доцільно повторити попередній матеріал (його розуміння чималою мірою ґрунтоване на знанні попередніх розділів програми, а від цього залежить і стійкість уваги).

По-п'яте, із усвідомленням того, що відбулося самовільне переведення уваги, намагайтеся вольовим зусиллям спрямувати її у бажане русло.

По-шосте, використовуйте конспектування та читання вголос. Ці процеси виключають часті та тривалі переведення уваги.

По-сьоме, новий матеріал слід ґрунтовно осмислити. Слід пам'ятати, що занадто сповільнений темп сприяє частому переведенню уваги.

По-восьме, чергуйте читання із обмірковуванням і переказом, розв'язуванням задач тощо. Це попереджає виникнення психічного стану монотонності, за якого стійкість уваги знижується. Зміна навчальних предметів під час самостійної підготовки позитивно впливає на стійкість уваги, проте така зміна не має бути занадто частою: це призводить до поверхового сприйняття навчального матеріалу.

По-дев'яте, обов'язкові повернення у процесі читання на те місце, де відбулося переведення уваги, забезпечать засвоєння навчального матеріалу, сприятимуть підвищенню загальної стійкості уваги.

Увагу можна і треба розвивати за допомогою певних *вправ*. Ось деякі з них.

1. Уважно розгляньте знайомий предмет. Заплющте очі, уявіть його з усіма подробицями, відкрийте очі. Перевірте, наскільки точно це вдалося.
2. Опишіть характерні риси обличчя знайомого. Під час зустрічі зверніть увагу, наскільки правильно це було зроблено.
3. Подивіться уважно на свій робочий стіл. Намалюйте його схематичне зображення.
4. Згадайте мелодію нещодавно придбаного диску. Послухайте її ще раз.

Важливішою умовою ефективності навчання є *вміння контролювати свої розумові дії*. Для вироблення цього уміння необхідно:

- виробити у себе звичку регулярно та старанно виконувати контрольні дії;
- добре знати ознаки, за якими можна оцінювати якість своїх трудових, навчальних дій;
- ретельно, раціонально планувати трудові навчальні дії;
- уважно стежити за ходом роботи, розумового процесу, співставляти його з планом, відповідними еталонами.

Розділ 8

ПАМ'ЯТЬ У НАВЧАННІ

Пам'ять — це мідна дошка, вкрита літерами, які час непомітно згладжує, якщо іноді не відновлювати їх різцем.

Дж. Локк

8.1. СУТНІСТЬ, ОСОБЛИВОСТІ

Пам'ять лежить в основі здібностей людини, є умовою навчання, набуття знань, формування умінь і навичок. Завдяки пам'яті, її удосконаленню людина виділилась із тваринного царства та досягла тих вершин, на яких вона зараз перебуває.

Пам'ять можна визначити як здібність до запам'ятовування, зберігання та відтворення інформації. Ускладнення в процесі пам'яті виникають насамперед під час відтворення інформації. Тому головним завданням розвитку пам'яті є активізація відтворення. Здібність до відтворення тісно пов'язана з точністю зберігання інформації.

Звісно, пам'ять відіграє чималу роль як під час навчання, так і в самонавчанні.

Від народження починає діяти наша пам'ять і діє невпинно все життя. А з певного віку кожний пам'ятає все або майже все, що траплялося з ним у житті й що мало значення для його життя.

Пам'ять не є чимось спеціально шкільним. Пам'ять мають усі люди, навіть якщо вони ніколи не вчилися в школі та не прочитали жодної книги. Це — мимовільна пам'ять. Важливе для нас ми запам'ятовуємо без будь-яких зусиль, завчання, роботи.

У школі необхідно запам'ятовувати багато такого, що саме собою не запам'ятається: потрібна вольова пам'ять, пам'ять за примушуванням,

потрібні спеціальні зусилля, робота із запам'ятовування. Якими мають бути ці зусилля? Що треба робити?

Одне цілком зрозуміло: діяти слід згідно із природою пам'яті. Будь-яка спроба діяти проти природи, зрештою, призведе лише до того, що доведеться зітхнути та поскаржитися: «У мене погана пам'ять». Але безглуздо саджати дерево коріннями вгору, а потім скаржитися на поганий ґрунт!

Спробуємо досліджувати природу мимовільної пам'яті, відзначити її закони, для того щоб перенести ці закони на вольову пам'ять.

Розпочнемо, як завжди, із очевидного: ми легко та невимушено запам'ятовуємо те, що нам дуже потрібно. Пропозиція вивчити напам'ять розклад електричок із Київського вокзалу здасться майже знущанням, і нам знадобиться кілька годин виснажливої роботи, щоб запам'ятати стовпчик незрозумілих для нас цифр.

Безпідставне навчання не має сили. Що саме собою запам'яталося, те саме собою й забудеться; що легко прийшло, легко піде.

То що, все зубрити напам'ять? Ні.

На уроці зрозуміти.

Багато чого мимоволі запам'ятати.

Полегшити собі цим вольове запам'ятовування.

Потім запам'ятовувати із намаганням запам'ятати назавжди.

Втім, не треба «назавжди». Якщо поставимо мету запам'ятати до ранку або запам'ятати назавжди — результат такий же.

До особливостей пам'яті (запам'ятовування) належить таке.

1. Труднощі запам'ятовуванні зростають не пропорційно обсягу. Щоб запам'ятати двадцять рядків, потрібно не у два рази більше часу, ніж на десять рядків, а набагато більше. Але чим більший обсяг матеріалу, тим довше зберігається він у пам'яті!
2. За одноманітної роботи кількість запам'ятовування є більшою, чим вищий ступінь розуміння.
3. Після того як матеріал вдалося по пам'яті відтворити, можна начебто б і закінчувати роботу. Додаткові повторення надмірні. Але ці надмірні повторення різко збільшують збереження матеріалу в пам'яті й якість збереження.
4. Розподілене завчання краще концентрованого. Це означає, що краще вчити з перервами, ніж підряд. Краще вчити потроху (по десять-п'ятнадцять хвилин) багато днів, ніж тривало (півгодини-година) один-два дні. Якщо варіювати перерви між вправами, можна знайти кращий для нашої пам'яті варіант запам'ятовування. Треба провести над собою дослід. Чим більший і складніший матеріал, тим переваги розподіленого в часі навчання стають значнішими.
5. До шістнадцяти рядків тексту вигідніше вчити повністю.
6. Коли вчать частинами, доходять до кінця і збирають все разом, то здається, начебто виникло зовсім нове завдання і все потрібно розпочинати спочатку. З'являється розчарування, вся робота розладжується, результати погіршуються. Цим тимчасовим труднощам не можна піддаватися, тому що вони обов'язкові для всіх, і обійти їх не можна.
7. Якщо просто багато разів підряд читати текст, то через чотири години залишиться в пам'яті його приблизно шістнадцять відсотків. Якщо ж витрачати п'яту частину часу на повторення, то через ті ж чотири години залишиться в пам'яті дев'ятнадцять відсотків. А витратити два п'ятих часу на повторення — залишиться двадцять п'ять відсотків.

   Чим більшу частину часу витрачаємо ми на повторення по пам'яті, а не на багаторазове читання, тем вигідніше.
8. Із двох матеріалів — більшого і меншого — вигідніше розпочинати вчити з більшого.
9. Результати найпершої спроби відтворити матеріал по пам'яті дуже стійкі, навіть якщо ми відтворили неправильно. Перша спроба має вирішальне значення, друга — важлива, третя і четверта лише дещо поліпшують результат, п'ята зазвичай не потрібна.
10. Якщо під час відпочинку між завчанням і повторенням ми спали, то матеріал майже не забувається. Якщо пильнували, займалися іншими справами, то за цей час він забудеться.

Але чому для міцного запам'ятовування треба багато разів повторювати? Чому не запам'ятовує пересічна людина із першого разу?

Подякуємо природі за те, що це так. Уявіть собі, що все, із чим ми зустрілися в житті, одразу й назавжди запам'ятовується. Що діялося б у наших головах!

Але ми вже бачили, що пам'ять утримує лише те, що гостро потрібне людині; найкраще запам'ятовуються наші дії (очевидно, ця властивість виробилася в процесі праці, як і інші найважливіші психічні властивості людини). Тепер можна сказати й про третю основну особливість пам'яті: вона утримує, як правило, лише те, що знаходить певне застосування в діяльності людини.

8.2. РОЛЬ ПАМ'ЯТІ В НАВЧАННІ

Дорогу до школи не доводиться спеціально пам'ятати: ми просто ходимо нею і через кілька днів можемо дійти до школи із зав'язаними очима. І не доводиться заучувати план дій, необхідних для того, щоб забити цвях, проїхатися на ковзанах, почистити зуби, зашнурувати черевики, — усі ці дії містяться у голові, хоча колись нам довелося спеціально вчитися й чистити зуби, і ковзатися. Потім ці прості вміння потрібні були нам дуже часто, ми застосовували їх постійно, і ось запам'ятали.

У нашій свідомості міцно закріплено сотні таких планів дій: ми без замислення, без плутанини сідаємо в трамвай або чистимо картоплю, або пишемо літери в зошиті, або поливаємо квіти.

Власне, все, що є в нас у голові, — це набір знань, образів і планів дій. Коли ми дізнаємося в школі про правило множення або розподіли, ми тим самим засвоюємо нові плани дії. Як закріплюються вони?

Лише застосуванням, постійним застосуванням: ми тисячу разів множимо та ділимо, доти, аж поки не починаємо множити й ділити майже автоматично. А те, що не застосовуємо, так само автоматично зникає з голови, навіть найталановитішої.

Коли ми вчимо матеріал напам'ять, ми начебто застосовуємо його, начебто він потрібний нам удруге, втретє, вчетверте. Кожне повторення — це свого роду застосування, можна сказати, псевдозастосування. Під час завчання, повторення матеріалу кілька разів, ми злегка обманюємо нашу пам'ять неправильними, нібито потрібними застосуваннями. І пам'ять врешті утримує матеріал.

Але кожному зрозуміло, що справді міцне запам'ятовування можливе лише тоді, коли застосовуєш матеріал багато разів протягом тривалого часу. Будь-який сьогоднішній урок, якщо вдивитися в нього, вимагає застосування багатьох знань і вмінь, отриманих раніше. Повторити їх подумки — кілька хвилин. Зате яка міцність, точність, чіткість у голові!

А вчити що-небудь напам'ять і одразу забувати — означає руйнувати пам'ять несправимо, а також здатність до міцного запам'ятовування.

Після того як було наведено певні правила вивчання напам'ять і сказано стільки про пам'ять, саме час сказати про величезну шкоду навчання напам'ять.

Як би не було складно вчити напам'ять, але набагато складніше думати, розуміти, будувати уявні моделі понять. Тому в школі деякі

учні й вибирають легкий шлях — шлях безглуздого запам'ятовування, тобто зубріння. Спочатку, в першому, другому, третьому класі, усе йде, як по маслу: уроки нескладні, вивчити їх легко, злегка підзубрив — п'ятірка забезпечена. І мама рада, і сам задоволений...

Розплата настає пізніше. Ось розповідь одного учня: «У п'ятому класі в мене по історії була п'ятірка. Це тому, що я всі параграфи вчив напам'ять. Але на це йшло півтори години. А зараз я їх напам'ять не вчу, вони дуже великі. Одержую трійки. Я не розумію, навіщо потрібна історія. Ну навіщо потрібно вчити про життя й побут феодалів, про те, як жили слов'яни? Навіщо?

На сьогодні нам задали мало, усього одну сторінку. Я вже прочитав її п'ять разів і нічого не запам'ятав. І ще п'ять разів прочитаю. І однаково не знатиму, чим відрізняються класи в феодальному та рабовласницькому ладі. Найгірший предмет — історія!».

Не будемо сперечатимемось стосовно того, потрібна історія чи ні. Все, що в нас не виходить, видається нам непотрібним... Але зараз нас цікавить інше: як допомогти цьому учневі.

Багатьом учням здається, що чим краще завчив матеріал, чим ближче до тексту розповідаєш його, тим точнішою і повнішою є розповідь. Це омана.

Навпаки, чим більше вчиш напам'ять те, що маєш розповідати своїми словами, тим менше шансів досягти точності розповіді.

Поспостерігаємо за собою, як ми розповідаємо другові зміст фільму або книги. У нашій розповіді може не бути жодної точної фрази із книги чи фільму! Ми згадуємо лише суть і викидаємо безліч подробиць. Часто ми розповідаємо настільки коротко, що можемо укласти сюжет фільму в одній фразі.

Це і є найдосконаліша людська пам'ять, ідеал пам'яті, зразок: уміння переказувати лише найсуттєвіше. Переказувати дослівно вміє й магнітофон. І тільки людина вміє виділяти в розповіді суть, запам'ятовувати її й переказувати. Фактично людина щоразу створює нову розповідь, вона не просто передає, вона певною мірою є автором цієї нової розповіді.

Так само пам'ять і творчість зливаються в одне. Думати і згадувати у цьому випадку — та сама дія. І чудово!

До того ж якщо ми готуємося переказувати, тобто створюємо свою розповідь, то що наша дія запам'ятовується сама собою, мимоволі, і доводиться витрачати менше сил на запам'ятовування.

Тепер можна підбити загальний підсумок і окреслити шлях роботи над матеріалом.

На уроці — слухати вчителя та намагатися зрозуміти його. Не запам'ятовувати, а зрозуміти, тому що, як уже йшлося раніше, це дві різні та несумісні речі!

На уроці працює розум, а пам'ять — мимоволі. Якщо ми намагалися зрозуміти — ми мимоволі й запам'ятали багато чого; якщо ми намагалися запам'ятати — ми нічого не зрозуміли й не запам'ятали.

Удома — повторити матеріал, тобто попрацювати з ним: переробити по-своєму, спростити, скоротити, зрівняти з попереднім, створити свою розповідь і повторити її раз чи два. Те, що потрібно запам'ятати назавжди й цілком точно, — вивчити напам'ять: правило, вірш тощо.

На уроці, якщо не викличуть, — відповідати подумки разом із тим, хто відповідає біля дошки, для закріплення; якщо ж викличуть, то не згадувати точно підручник, а вільно розповідати все, що знаєш із уроку, намагатись говорити точними і повними фразами, тому що тільки чітка, голосна, правильна, впевнена мова свідчить про знання й сприяє знанням. Розповідати слід не стільки з пригадуванням, скільки міркуванням, начебто все, що ти говориш, тільки що спало тобі на думку і є світовим відкриттям.

Якщо працюватимеш чітко за цим планом, зникне плутанина, коли слід вчити, коли думати, коли розуміти, а коли запам'ятовувати, — тоді виникне лише одне «важке» завдання: уміти не заноситись через те, що щоденник повний п'ятірок.

Завдання ж захопити себе нудним предметом зникне саме: гарна робота не буває нудною нікому. Нудна тільки нерозумна, безглузда, неефективна робота.

Ми встановили, що матеріал запам'ятовується краще, якщо є мета, дія й застосування. Звідси — *перші досліди із власною пам'яттю*:

- із перед заняттям спробуємо якомога чіткіше уявити собі, навіщо ми вчимо урок. Якщо певної захопливої мети немає, то можна й «перетворитися» — на вчителя, великого математика, співрозмовника для марсіанина, який прилетів на Землю, зустрів саме нас і ми маємо йому дещо пояснити... Нарешті, можна уявити собі й найпростіше, але найімовірніше: що завтра викличуть до дошки;
- спробуємо хоча б два-три тижні не просто читати матеріал і переказувати подумки, а попрацювати з матеріалом: порівняти його з минулим, поділити на частини, відзначити головне, вкласти зміст у кожне слово підручника. Не шкодуватимемо часу: він повернеться до нас із лишком;
- використовуємо кожну можливість дня застосування знання. Перед початком нового параграфа, повторимо попередній. Зустрівши напівзабутий термін, повернемося й відновимо в пам'яті точне його значення;
- ще один дослід, для тих, у кого дуже погана пам'ять. Її можна розвинути завчанням напам'ять великих віршів і сторінок прози. Нічого, що вчитель не задав такого уроку, можна вибрати вірші й прозу самому або порадитися з ким-небудь зі старших або друзів. У кого вистачить старанності щотижня вчити напам'ять по одному незаданому віршу, той і пам'ять свою розвиватиме, і збагатить її гарними віршами — вони підтримуватимуть людину все життя;
- остання серія дослідів — із переказуванням. У чому зазвичай біда? Ми переказуємо занадто близько до тексту, а для цього намагаємося майже вчити його напам'ять. Спробуємо обмежити себе в часі: беремо трихвилинний пісковий годинник, секундомір або просто поставимо перед собою будильник. Три хвилини — цілком достатній час для стислого, чіткого і зрозумілого переказу змісту будь-якого навчального тексту! Кілька тижнів таких вправ із годинником — і ми назавжди відучимося зубрити уроки. Але обов'язково слід укладатися в три хвилини, і при цьому не пропускати нічого справді важливого!

Нижче розглянемо основні закономірності пам'яті та прийоми її покращення. Їх знання дозволить учню, за вмілого використання, підвищити ефективність пам'яті, а отже, й ефективність самого процесу навчання (самонавчання).

8.3. ОСНОВНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ ПАМ'ЯТІ

1. Думайте. За словами німецького письменника Г. Ліхтенберга, люди мало запам'ятовують із прочитаного тому, що надто замало думають самі. Тому неодмінно потрібно прагнути в усьому знайти значення. Не потрібно, затуливши руками вуха та впившись очима в текст, повторювати про себе рядок за рядком. Буде значно краще, якщо ви спробуєте знайти в тексті головну думку, виділите її аргументацію.
   Вчіться не лише відповідати на запитання, але й ставте їх. Спробуйте посперечатись із автором, висловлювати при цьому свої аргументи. Якщо відповіді на ваші запитання є в книзі — ви проконтролюєте себе, якщо ні — спробуйте відповісти самі, із перевіркою одночасно переконливістю авторської позиції.

2. Цікавтесь. Оцініть, що дасть вам отримана інформація, і якщо очікується користь, то читати (слухати) стане цікавіше. Якщо ні, поміркуйте над словами англійського філософа В. Стюарда: «Не читай нічого, що не бажаєш запам'ятати, і не запам'ятовуй нічого, що не збираєшся застосовувати». Тому щоб добре запам'ятати, потрібно цього бажати. Потрібна настанова на запам'ятовування, актуалізований інтерес, які покращать роботу довгострокової пам'яті та загальну працездатність.

3. Будьте готовими. Всім відомо, як не хочеться змінювати плани, якщо ви вже на щось налаштовані. Певного настрою на роботу потребує і книга. Причому не лише настрою, але й готовності до справи, яка багато в чому залежить від нашої ерудиції. Бо нове краще запам'ятовується завдяки зв'язкам, асоціаціям із колишньою інформацією. Поміркуйте про те, що ви знаєте на запропоновану тему; оцініть, наскільки нова інформація збільшить ваші знання. До роботи зі складним матеріалом корисно спеціально підготуватись: почитати на цю тему ще щось, більш популярне.

4. Не топчіть сліди. Давно установлено, що кращий спосіб забути вивчене — спробувати тут же запам'ятати щось схоже. Тому не вчіть фізику після математики, а історію після літератури.

5. Озирніться навколо. Це ефективний засіб боротьби із забуванням. Уявіть атмосферу, в якій відбувалося явище, і ви зможете пригадати і його, тому що одночасні враження мають властивість викликати одне одного. Наприклад, вузлик напам'ять, пов'язаний із певною ситуацією, згодом допомагає пригадати і привід, з якого він з'явився.

6. Вчіть від А до Я. Сенс цієї закономірності в тому, що вся інформація має сприйматися як щось ціле, а не окремі частини чогось невідомого. Зазвичай це не означає, що ви маєте одразу опанувати весь матеріал. Цього зробити просто не вдасться. Краще з ним попрацювати протягом декількох днів, аніж у гонитвою за швидким результатом забути вже наступного ранку.

7. Дійдіть до суті. Перед тим, як запам'ятати основні думки, відомості, потрібно зрозуміти їхню суть, пов'язати головні думки із засвоєним раніше матеріалом. Міцно запам'ятовується зрозуміле і пов'язане із теперішніми знаннями. Пам'ять міцна, якщо її ґрунтовано на зв'язках, асоціаціях, розумінні, а не на механічному зубрінні.

Як свідчать дослідження, усвідомлене запам'ятовування порівняно з механічним ефективніше у 28 разів.

8. Оберіть головне. Запам'ятати абсолютно все неможливо. Наша пам'ять тривалий час зберігає лише незначну частину отриманої інформації (14–15 %). Тому необхідно відібрати для запам'ятовування найголовніше, найпотрібніше. Хто прагне запам'ятати все, той не пам'ятатиме нічого.

9. Нічого не запам'ятовувати «в лоб». Чому? Бо єдине, що ми знаємо про пам'ять як процес, — стверджує Франц Лезер у своїй книжці «Тренування пам'яті», — це те, що нічого не можна запам'ятати «в лоб». Пам'ять відмовляється працювати, коли над нею виконують насилля.

10. Не все одразу. Не робіть спроб зразу досягти повного засвоєння та вдосконалення знання.

Легковажність у постановці мети небезпечна «відчуженням» від матеріалу й від себе. Той, хто так чинить, обов'язково доходить висновку: нелогічно підкорятися інерції, якої більшість із нас набули в шкільні роки, й вимагати від себе того, що насправді неможливо. Із відчуттям себе початківцем людина досягає набагато більшого. Такими, набагато кращими, ніж в інших випадках, результатами природа ніби заохочує нас бути завжди по-справжньому скромними. Виявляється, така скромність вимагає глибоких міркувань, рефлексивного налаштування, постійного самоконтролю. Назвімо її образно «дочкою» точного оцінювання досягненого та бажання бути адекватним для себе.

Це правило досить широко розповсюджене в нас, але без частки «не». Ми досягаємо одразу повного засвоєння. Мало кому сприяв успіх на цьому шляху. До оволодіння знаннями ми йдемо по спіралі. І за такого руху кількість перетворюється на нову якість. Тому абсурдно вимагати від себе повного та досконалого засвоєння знання перед тим, як ти разів п'ять не повернувся до цього фрагменту після того, як пішов кроків на п'ять-десять уперед, а ще краще, коли ознайомився повністю з усім матеріалом, і повертаємося до нього втретє, вдесяте, із наближенням до розуміння істини.

11. Засвоєння попереднього не є умовою для переходу до наступного. Врахуємо здивування чималої кількості людей. Але ж, хто сперечатиметься, що із використанням контексту ми легше та точніше розуміємо якийсь фрагмент тексту? Хто наполягатиме на твердженні: «Існує повне засвоєння та розуміння навчального матеріалу?». Певно, мало хто. Бо, серйозно поміркувавши, кожен із нас погодиться з іншою думкою: «Я краще зрозумів вивчений

матеріал лише тоді, коли дізнався про подальше...». Це означає, що слід мати на увазі макроконтекст, загальний зміст певної науки, її частини тощо. Особливо коли ми самі собі педагоги. Без перевищення вищезгаданого рівня досягнень ми можемо й маємо постійно просуватися уперед, бо саме там, попереду, на нас чекає з'ясування того, чого ми не можемо збагнути без допомоги наступного фрагменту. Навряд чи існує в світі такий ідеальний підручник, у якому враховано усі індивідуальні підготовки, всі недоліки знань кожного читача, всі розумово-духовні особливості тощо.

Таким чином, незасвоєння матеріалу не має бути перешкодою для переходу до наступного, особливо, коли ми перебуваємо на першому витку спіралі знань.

8.4. ОСНОВНІ ПРИЙОМИ ЗАПАМ'ЯТОВУВАННЯ

1. *Прогнозування*
   Що буде, якщо ви не запам'ятаєте потрібного? Не відбудеться важлива зустріч або знову доведеться перескладати іспит? Роздуми на цю тему допоможуть вам зосередитись, краще підготуватись до запам'ятовування. Можна прогнозувати і приємні наслідки, якщо вони є досить важливими.
2. *Парадокс*
   Парадокс — це «дивна згадка, думка, що суперечить загальноприйнятим положенням, поняттям...». Таке визначення дає словник. Мабуть, мало хто надовго запам'ятає його. Але, якщо скажемо, що парадокс — це чотирикутний трикутник, то тепер за вашу пам'ять стосовно парадокса можна не турбуватися. Вчіться переводити сумну словесну тяганину на припустиму для вас мову. Такий прийом дає простір емоціям під час сприйняття матеріалу, але є досить важливим для запам'ятовування. Яскраве перше враження в багатьох випадках гарантує успіх. Якщо книга — ваша, то не гріх робити в ній позначки, висловлювати своє ставлення до змісту.
3. *Менше слів*
   Скорочуйте інформацію, яку потрібно запам'ятати, до мінімуму. Краще пожертвувати деталями, ніж загубити головне. Для цього, звісно, необхідно творче попрацювати з матеріалом. Можна перегрупувати його частини, щоб підкреслити внутрішні зв'язки, можна скласти цікаву абревіатуру важливих слів.
   Коротко сформулюйте основні думки, їх і запам'ятайте. Решта має бути передбачена. Тому не поспішайте з формулюванням, від його якості залежить успіх.

4. *Шукайте зв'язки*
   Серед другорядного потрібно виявити найголовніше. Тому не слід поспішати, чого б це не коштувало, запам'ятати складний текст, не розібравшись у його внутрішніх зв'язках, не зрозумівши думок автора. В матеріалі можуть бути такі зв'язки: смислові, структурні, асоціативні.
   Смислові. Відомо, що слова, об'єднані в осмислену фразу, запам'ятовуються у декілька разів швидше, ніж ті, що не мають зв'язків. Одразу ж спробуйте зрозуміти зміст тексту і позначити логічні зв'язки між абзацами, параграфами, розділами.
   Структурні. Експерименти засвідчили, що під час запам'ятовування безглуздої низки слів важливе значення має їхнє розташування на аркуші, об'єднання в групи, фігури. Наприклад, щоб запам'ятати число 2572463, краще згрупувати його так: 257-24-63. Підкреслюйте, виділяйте потрібне, використовуйте абревіатури.
   Нарешті, асоціативні зв'язки. Про них поговоримо детальніше в наступному прийомі.
5. *Асоціювання*
   Асоціювання (асоціації) — посідає центральне місце в процесі мислення. Прикладна його роль у навчанні була завжди і є тепер дійсно провідною. Адже люди дуже давно відчули, що із використанням асоціювання (зв'язування) для запам'ятовування матеріалу набагато легше досягають своєї мети.
   Людині властивий пошук подальшого зв'язування значень. Їй властиво відчувати потребу в розтлумаченні, результатом якого в побудова власної моделі світу.
   Під час асоціювання виникає зведення всього абстрактного на сенсорний рівень (без відчуття хвилювання для отримання знань ніхто не має права вважати їх надійними, міцними). Такий процес називається морфологізацією. Її визначення є таким: чуттєве перетворення матеріалу.
   Виходить, що схема навчальної діяльності загалом є досить простою: первинне абстрактне значення (знак), конкретне відчуття (переживання), вторинне абстрагування (означення).

Слід навчитися перетворювати словесне, вербальне на дословесне, зрозуміле на рівні дотику-обмацування, бачення-вчування тощо.

6. *Шпаргалка*
Вимоги до неї відомі: мінімум обсягу та максимум інформації. А це саме те, що потрібно для успішного запам'ятовування. Який принцип використовувати — опорні сигнали, короткі тези, стислий план або таблицю, — вирішуйте самі. Тут все залежить від мети. Для виступу на зборах потрібно одне, для письмової контрольної — інше. Але якщо ви добре попрацюєте із такими шпаргалками перед іспитом, потім вони вам не будуть потрібними. Проте будьте впевнені, що ні конспект із чужими записами, ні навіть підручник, у якому ви погано орієнтуєтесь, не допоможуть вам так, як ваша шпаргалка в будь-якій ситуації.

7. *Суть у словах*
Те, що ми можемо виразити словами, зазвичай запам'ятовується легше і краще, ніж те, що може бути сприйнято тільки зором або слухом. Якщо, крім того, слова є не просто вербальною заміною сприйнятого матеріалу, але й результатом його усвідомлення, тобто якщо слово — не назва, а поняття, яке містить пов'язану з предметом суттєву думку, таке запам'ятовування є найпродуктивнішим. Чим більше ми думаємо над матеріалом, тим активніше прагнемо уявити очима та виразити словами, тим легше і міцніше він запам'ятовується.

8. *Формулюйте запитання*
Якщо предметом запам'ятовування є текст, то наявність заздалегідь продуманих і чітко сформульованих до нього запитань, відповіді на які можуть бути знайдені в процесі читання тексту, сприяють його кращому запам'ятовуванню. В цьому випадку текст у пам'яті зберігається довше і точніше відтворюється, ніж тоді, коли запитання до нього ставлять уже після його прочитання.

9. *Увага*
Оскільки від уваги до матеріалу безпосередньо залежить його запам'ятовування, то будь-які прийоми, які дозволяють управляти увагою, можуть бути корисними і для запам'ятовування. На цьому, наприклад, базовано один із способів покращення запам'ятовування слухачами навчального матеріалу, який прагнуть зробити таким, щоб він викликав до себе мимовільне зацікавлення.

10. *Емоції*
На згадування матеріалу впливають і пов'язані з ними емоції, причому залежно від специфіки асоційованих із пам'яттю емоційних переживань вони виявляються по-різному. Про ситуації, які залишили в нашій пам'яті яскравий, емоційний слід, ми думаємо більше, ніж про емоційно нейтральні ситуації.
Дослідним шляхом установлено, що якщо на момент запам'ятовування людина перебуває в емоційному стані, то штучне відновлення у неї відповідного емоційного стану сприяє згадуванню необхідної інформації. Крім того, позитивні емоції суттєво сприяють запам'ятовуванню інформації, негативні — навпаки.
Таким чином, із управлінням своїми емоціями людина може суттєво впливати на свою пам'ять.

11. *Уява*
Відомо, що уявою можна управляти. За наявності продуманих і систематичних вправ людині стало легше уявляти необхідну інформацію. А оскільки здібність що-небудь уявити позитивно впливає на запам'ятовування, то прийоми, спрямовані на розвиток уяви, одночасно допомагатимуть удосконаленню їхньої образної пам'яті, а також прискоренню процесу переведення інформації з короткочасної та оперативної пам'яті на тривалу.

12. *Як повторювати*
Якщо ви повторите параграф разів двадцять підряд, то, пересиливши огиду до цього заняття, нарешті запам'ятаєте текст. Але вирішивши, що тепер все гаразд, уранці переконаєтесь у зворотному. Через півгодини забувається 40 % нової інформації, через добу — 34 %, через місяць — 21 %. Із урахуванням цієї закономірності пам'яті потрібно використати такий алгоритм повторення: вперше — одразу після запам'ятовування, вдруге — приблизно через півгодини, втретє — через день, учетверте — через два-три тижні. Повторювати матеріал краще перед сном, і тоді вранці пам'ятатимете практично все. Саме так потрібно працювати, якщо розраховуєте на тривалий результат.
Найкраще запам'ятовує той, хто не поспішає. Повторюйте текст активно; робіть записи, знаходьте головне, використовуйте для запам'ятовування різні види пам'яті.

13. *Як згадувати*
Якщо виникли труднощі, спробуйте пригадати враження, пов'язані з запам'ятовуванням. Коли є можливість, повторіть колишній

маршрут, прийдіть на те ж місце, сядьте на той же стілець. Поміркуйте над схожою інформацією — можливо, вона дасть вам поштовх для пригадування. А якщо не пригадується, то займіться чим-небудь іншим, і часто необхідне пригадається саме.

Додаткові знання потрібно активно використовувати, і чим частіше, тим краще. І ще: всі наведені вище способи запам'ятовування найкраще діють тоді, коли вони індивідуальні та використовуються кожним самостійно. Тому їх потрібно розглядати як напрямки пошуку учня для покращення своєї пам'яті.

Розділ 9

РОБОТА З НАВЧАЛЬНОЮ ТА НАУКОВОЮ ЛІТЕРАТУРОЮ

Наука — у книгах
і в особистій самостійній
роботі над набуттям знань
із книжок та з життя.

М. Г. Чернишевський

9.1. ЯК ПРАВИЛЬНО ОРГАНІЗУВАТИ ЧИТАННЯ

У наш час книга — основне джерело знань, важливий засіб людського спілкування. Із першого класу учні читають її, вивчають.

Аналіз анкет, зошитів старшокласників, студентських конспектів першоджерел свідчить, що в багатьох учнів уміння і навички роботи з книгою надто слабкі, випадкові. Опитування вчителів показують, що вони рідко працюють на уроці з підручником, недостатньо активізують розумову діяльність учнів. Учні, власне, працюють із книгою лише вдома, без керівництва з боку вчителя.

Але ж книга — це найкращий співрозмовник, учитель того, хто бажає і вміє її читати. Уміння працювати з книгою, культура читання, прагнення до неї тісно пов'язані з розвитком людини, її навчанням. Розглянемо коротко певні *умови організації роботи з підручником на уроці*.

1. Роботу з підручником необхідно ретельно планувати, вважати її одним із видів самостійної діяльності учнів.
2. Діями учнів потрібно чітко керувати: що читати, з якою метою, на які питання відповідати, які вправи виконувати після прочитання параграфа тощо.
3. Робота з підручником не повинна займати весь час уроку. Її розумно поєднувати з іншими видами навчальної роботи.

4. Недоцільно заучувати напам'ять прочитане. Важливо виділити головну ідею кожного абзацу або скласти план прочитаного.
5. Слід використовувати графічний матеріал підручника для самостійної роботи: аналіз малюнка, розповідь за картинками; читання й аналіз графіків.
6. Необхідно цілеспрямовано працювати з тими запитаннями, які є в підручниках наприкінці параграфа.
7. Роботу з підручником потрібно використовувати на всіх етапах уроку. У разі комплексного використання вона створює певну систему.
8. Учитель може скласти систему запитань, на які в тексті підручника потрібно знайти відповідь. Можна запропонувати учням переказати своїми словами основну думку прочитаного абзацу, доведення, розділити текст на частини, виділити в них опорні пункти, які є стрижнем абзацу чи тексту.
9. Складання різних планів тексту: простих, розгорнутих, усних, письмових, у вигляді запитань, цитат, тез, опорного конспекту.
10. Узагальнення та систематизація знань.
11. Робота із першоджерелами, позакласне читання.

У процесі самостійної роботи з книгою можна індивідуалізувати процес читання: учням з різними навчальними можливостями можна дати завдання різного рівня самостійності.

Непогані результати дає рецензування книги, журнальної чи газетної статті, радіо- або телепередачі. Народжується реальний зв'язок уроку з життям.

Особливе значення на уроці має робота з різноманітною довідковою літературою. Наприклад, задачі з фізики, хімії, географії, біології бажано складати так, щоб необхідні довідкові дані учень знаходив самостійно.

Звісно, за роки навчання у школі засвоїти весь обсяг знань, яким володіє людство, неможливо. Тому важливо навчитися здобувати знання з різних літературних джерел. Потрібно уміти із чималої кількості відомостей, що містить література, відбирати основне та засвоювати необхідне, а згодом творчо застосовувати це у своїй професійній діяльності.

Книга — основне джерело знань, із використанням якого можна отримати відповідь майже на всі запитання. Жодним іншим способом, крім роботи з книгою, неможливо отримати систематизовані, глибокі та тривкі знання. «До книги потрібно ставитись, як до життя.... Вишукувати у ній точні знання. Та йти від книги до книги. Адже книга — це тільки дорога», — радив письменник Віктор Шкловський.

Чималу частину самостійної пізнавальної діяльності учня становить робота з літературою. Для того щоб раціонально виконувати таку роботу, необхідно вчитися читати. «Читання вимагає праці: книжок безліч... Потрібна наполеглива робота, тривалі та складні роздуми, щоб відокремити істину від помилки», — відзначав швейцарський натураліст Альбрехт Галлер.

У поданому розділі зроблено спробу в доступній формі та, разом з тим, досить систематизовано розглянути основні правила роботи із друкованою продукцією. «Багато існує на світі хороших книжок, але ці книжки хороші тільки для людей, які вміють їх читати. Уміти читати хороші книги не рівнозначне знанню грамоти», — писав Дмитро Іванович Писарєв. Тому у цьому розділі основну увагу приділено методиці правильного, науково обґрунтованого читання, створенню індивідуального комплексу раціональних прийомів роботи з книгою.

Я. Б. Княжнін писав: «Читається таким чином: уперше — читати і не розуміти; вдруге — читати та розуміти; втретє — читати та розуміти навіть те, що не написано».

Робота з навчальною та науковою літературою — складна інтелектуальна діяльність, від ефективності якої залежить успішність навчання та самоосвіти, а також ступінь розвитку інтелектуальних здібностей учнів.

Для того щоб така робота була плідною, необхідно оволодіти певними навичками культури читання. Під культурою читання, окрім уміння самостійно вибирати потрібні для занять книги, орієнтуватися в бібліотечних каталогах, робити записи прочитаного, передусім, розуміють уміння читати.

Нераціональне читання не лише гальмує розвиток уваги, пам'яті, мислення, сприяє безсистемності, а, отже, даремності знань, але й призводить до виникнення дефіциту часу, нерідко викликає перевтому, головні болі, неврози.

Швидкість і якість читання залежать від методики читання. Оволодіння правильною, науково обґрунтованою методикою читання передбачає розуміння основних правил роботи з книгою, а також уміле використання їх у пізнавальній діяльності.

За змістом *систему основних правил* роботи з навчальною та науковою літературою розподілено на *три компоненти*:

- цільовий;
- організаційний;
- методичний.

Цільовою установкою роботи учнів із літературою є: по-перше, придбання необхідної інформації; по-друге, розвиток власних здібностей, насамперед уваги, логічної пам'яті, мислення.

Обидві цілі органічно взаємозв'язані та передбачають активну творчу роботу в процесі читання, чіткий логічний аналіз змісту й структури тексту. Така робота дозволяє зрозуміти хід думки автора, усвідомити його міркування, засвоїти його методи та способи дослідження, докази та пояснення. За правильного читання книги реалізовано можливість на практиці навчатися у майстрів слова.

Організаційний компонент основних правил роботи з літературою визначає механізм чіткого планування читання. Зміст такого механізму планування полягає у такому.

1. Під час вивчення галузі знань, розв'язання будь-якої проблеми, задачі потрібно у першу чергу скласти список основної та додаткової літератури.
2. Самостійно або за допомогою вчителя окреслити план читання. Спочатку розглянути літературу, яка в певній сфері є основоположною, фундаментальною. Потім перейти до тих книг і статей, які доповнюють вже засвоєні знання.
3. Календарний план має ураховувати обсяг питань, які вивчаються, час, трудомісткість роботи та терміни її завершення. При цьому рекомендовано пам'ятати вимоги до організації інтелектуальної праці, зважено оцінити індивідуальні особливості своєї діяльності та ступінь підготовленості до читання наукової літератури.
4. У процесі роботи над планом слід дотримувати відповідної послідовності. Необхідно, щоб кожен твір додавав чогось нового до наукового багажу, вів би вперед, сприяв розумінню та розв'язанню навчальної, наукової проблеми. Згадайте слова академіка Івана Петровича Павлова, із якими він звернувся до молоді: «Послідовність, послідовність і послідовність. Від самого початку своєї роботи привчайте себе до суворої послідовності в накопиченні знань. Вивчайте ази науки, перш ніж намагатися перейти на її вершини. Ніколи не беріться за наступне без засвоєння попереднього»,
5. Нарешті, важливо знайти оптимальний спосіб роботи з навчальною та науковою літературою. «За умілого розподілу розумової праці можна розвинути величезну за своєю продуктивністю роботу, але при цьому зберегти на довгі роки, а може навіть на все життя, розумову працездатність і загальний тонус своєї життєдіяльності, — писав фізіолог Микола Євгенович Введенський. — Стомлюються та знемагають не стільки від того, що багато працюють, а від того, що погано працюють».

Вибір способу читання суттєво впливає на ефективність роботи з літературою та на працездатність учнів. Відомо декілька **способів читання**.

Повільне або поглиблене читання з опрацюванням змісту книги й усвідомленням структури. Це найефективніший спосіб читання навчальної та наукової літератури. Він забезпечує і міцне запам'ятовування інформації, й «гімнастику розуму». Цей спосіб передбачає цілу низку прийомів аналізу й осмислення тексту. Пізніше ми їх розглянемо детально.

Швидке читання за алгоритмом. Цей спосіб об'єднує сукупність правил, згідно з якими проводять читання й усвідомлення тексту. Він вимагає спеціального тренування, наприклад, придушення артикуляції під час читання або недопущення спонтанних рухів очами для одночасного охоплення поглядом як декількох рядків, так і сторінки тексту цілком.

Вибіркове читання. Цей спосіб, як правило, застосовують у процесі читання газет, журналів, окремих статей, збірників, хрестоматій, а також у разі повторного читання. Ефективним такий спосіб є й тоді, коли під час опрацювання відповідного питання доводиться знайомитися із чималою кількістю джерел інформації. Разом із тим вибіркове читання недоцільно застосовувати для роботи з підручниками та фундаментальними монографіями.

Переглядове читання. Цей спосіб використовують під час попереднього ознайомлення з книгою, а також пошуку тих чи інших відомостей, фактів, методів дослідження проблеми. При цьому перегляд наукових робіт стає ефективним лише за умови, що читач володіє системою знань у певній галузі науки та навичками швидкого орієнтування в тексті, уміє виділити основні положення, усвідомити ідеї автора, а також зрозуміти й оцінити докази та факти, наведені в книзі.

Читання-сканування. Цей спосіб застосовується у разі пошуку потрібного місця в книзі, вже прочитаної цитати, відомого факту, прізвища. Найчастіше такий спосіб використовують для роботи з довідниками, словниками, енциклопедіями, каталогами, прейскурантами та іншою подібною літературою.

Методична складова відображає черговість і систематичність прийомів роботи з навчальною та науковою літературою, показує напрям реалізації заздалегідь розробленого плану. Зокрема, визначають *чотири основних етапи роботи з літературою* і пропонують таку послідовність їхньої реалізації:

- пошук необхідного джерела літератури (книги або журналу);
- попереднє ознайомлення із джерелом друкованої інформації;
- читання або поглиблена робота з текстом;
- запис прочитаного або вивченого.

«У наш час обсяг інформації збільшився настільки, що жодна голова, навіть наймудріша, не в змозі вмістити найнеобхідніші відомості й тримати напоготові необхідні факти, — зазначав хімік-органік Олександр Васильович Фокін. — Вчений зараз не той, хто багато пам'ятає, а той, хто вміє користуватися сучасними засобами інформації, шукає, уміє не лише шукати, але й знаходити». Отже, розпочинати самостійну роботу слід із пошуку та вибору необхідної літератури.

9.2. ПОШУК І ВИБІР ЛІТЕРАТУРИ

«Треба зуміти відшукати в книжковому лабіринті ту книгу, що особливо необхідна на сьогодні. І для цього потрібні путівники, хороші компаси: бібліографічні покажчики, реферативні журнали, виставки книг», — писав С. І. Вольфкович.

Пошук і вибір навчальної та наукової книги, журналу або будь-якого іншого джерела друкованої інформації називається ретроспективним пошуком. Вхідними даними для такого пошуку є: назва книги, прізвище автора, тема або питання, з якими необхідно познайомитися.

За таких умов ретроспективний пошук здійснюють активно та спрямовано. Безумовно, що спрямований та активний пошук відбувається і в тому випадку, коли, крім найменування теми, є ще й список книг, де розкрито цю тему, а також відомо, в якій бібліотеці, в якому її відділі можуть міститися певні роботи.

Ретроспективний пошук рекомендовано здійснювати послідовно, із дотриманням такої схеми:

- визначити тематику та види потрібних джерел інформації (книги, журналу тощо);
- скласти список літературних джерел, які відповідають тематиці пошуку;
- визначити раціональний спосіб перегляду списку літератури;
- переглянути джерела інформації й одночасно оцінити їх якість, за потреби доповнити або скоротити їх;
- упорядкувати зібраний матеріал.

Основними засобами ретроспективного пошуку є:

- бібліографічні каталоги;
- спеціальні бібліотечні видання;
- покажчики.

У цілому, знання бібліографічного джерелознавства є однією із необхідних передумов самостійної наукової роботи. Отже, пошук літератури доцільно розпочинати із перегляду бібліотечного каталогу.

Бібліотечний каталог — це складені в певному порядку списки книг, наявних у бібліотеці. Бібліотечний каталог складається із службового та читацького каталогів.

Читацький каталог призначено безпосередньо для користування читачами. У свою чергу, він складається із двох розділів: алфавітного та систематичного каталогів.

Алфавітний каталог — це сукупність карток із бібліографічними описами книг, розташованих згідно з алфавітом прізвищ авторів або заголовків книг.

Бібліографічний опис — це сукупність відомостей про друкований твір (книгу, серійне видання, окремі публікації спеціальних видів нормативно-технічних документів, окремий том, випуск багатотомного або серійного видання, статтю тощо), які дозволяють ідентифікувати документ, а також мати уявлення про його зміст, читацьке призначення, обсяг, довідковий апарат тощо. Складено бібліографічний опис, як правило, мовою тексту видання. Для кожного виду видання існує стандартизована схема бібліографічного опису, яка містить обов'язкові та факультативні елементи.

Обов'язкові елементи забезпечують ідентифікацію видання і надають уявлення про нього.

Факультативні елементи надають додаткову інформацію про видання (зміст, читацьке призначення, довідковий та ілюстративний матеріали).

Бібліографічні описи для каталогу складають на картках. На них містяться такі обов'язкові дані:

- прізвища й ініціали авторів;
- заголовок книги (статті) або назва журналу;
- найменування видавництва, рік видання;
- для журналів та збірників, які продовжуються, або інших періодичних видань обов'язково вказують номер випуску та сторінки, на яких уміщено вказану статтю;
- у лівому верхньому кутку картки вміщено шифр книги або знак, що допомагає знайти її на полиці в сховищі бібліотеки. Шифр складається з індексу — умовного позначення відділу, в якому перебуває книга, та авторського знака першої букви прізвища автора (назви книги) і відповідного номера;
- у деталізованих каталогах на картках також подано анотацію — стислу характеристику твору.

Систематичний каталог — це порядок розташування карток за галузями знань відповідно до змісту літературного джерела. Ра-

ніше розташування літератури в каталогах нашої країни проводили за Універсальною десятирічною класифікацією (УДК). На сьогодні використовують бібліотечно-бібліографічну класифікацію (ББК). Всередині розділів систематичного каталогу картки можуть розташовуватися за алфавітним або зворотно-хронологічним порядком (від новітніх видань до старих).

9.3. БІБЛІОГРАФІЧНА КАРТКА БІБЛІОТЕЧНОГО КАТАЛОГУ

Практика роботи з навчальною та науковою літературою свідчить, що нерідко виникає ситуація, коли заздалегідь невідомі ні назва книги, ні її автори, а відомі лише тема та галузь знань, у якій доцільно проводити пошук. В такому випадку пошук відбувається за допомогою спеціального бібліографічного видання або покажчика.

До спеціальних бібліографічних видань, покажчиків належать:

- реферативні журнали Державного інституту наукової і технічної інформації (ДІНІТІ), видання Державної книжкової палати;
- анотовані та незанотовані поточні бібліографічні покажчики, які містять перелік літератури за галузями і темами, а також описи окремих видів публікацій.

Реферативний журнал — періодичне видання, в якому скорочено викладено зміст опублікованих літературних джерел і документів. Завдяки такому журналу вчені та фахівці одержують інформацію про поточну науково-технічну літературу, опубліковану для здійснення ретроспективного пошуку. Реферативний журнал забезпечує найповніше охоплення як вітчизняної, так й іноземної літератури.

Іменний покажчик — це список авторів публікацій, який дозволяє виявити роботи окремих авторів і публікації, присвячені окремим ученим, без перегляду всього журналу.

Предметний покажчик є списком окремих предметів, явищ, процесів, яким присвячено публікації журналу. Предметний покажчик дозволяє знайти ці публікації без стомливого перегляду всього журналу.

Перегляд бібліографічних видань раціонально розпочинати з першого випуску за рік, оскільки в ньому міститься інформація про зміни тематики, систематизації, змісту, а також відомості про допоміжний апарат. До допоміжного апарату бібліографічних видань належать предметні й іменні покажчики. Потрібно також зазначити, що

додаткові бібліографічні відомості можна отримати також зі списку літератури, наявного в кожній книзі, статті або журналі. Це відбувається, як правило, у разі попереднього ознайомлення з літературним джерелом інформації.

9.4. ПОПЕРЕДНЄ ОЗНАЙОМЛЕННЯ З КНИГОЮ

«Я ніколи не запам'ятовую того, що можна прочитати в будь-якому довіднику», — говорив А. Ейнштейн.

Після пошуку та вибору потрібної книги розпочинається попереднє знайомство з нею. Цей етап роботи з книгою допомагає вирішити такі завдання:

- отримати загальне уявлення про зміст книги, з'ясувати необхідність детального вивчення її й тим самим зберегти час;
- зрозуміти міру своєї підготовленості та визначити метод читання;
- окреслити план читання книги та спосіб його реалізації;
- отримати навички швидкого розуміння книг.

У разі *попереднього знайомства з книгою* рекомендовано дотримувати певного порядку.

1. Розпочинати знайомство краще із заголовка книги. У технічній і науковій літературі він завжди вказує на тему. Назва книги міститься на обкладинці та на титульному аркуші (на аркуші, що відкриває книгу). На титульному аркуші можуть бути зазначено прізвища авторів, місце та рік видання, подано підзаголовок, який уточнює задум авторів, вказано редактора. Ці відомості дають загальне уявлення про книгу. На зворотному боці титульного аркуша, як правило, розміщено бібліографічний опис і анотацію — стислу характеристику змісту із зазначенням можливого кола читачів книги. Анотація також може міститися на останній сторінці видання або на його обкладинці.
2. Далі потрібно ознайомитися із змістовною частиною книги, її треба читати надзвичайно уважно, адже це план викладу теми, своєрідний путівник. Змістовна частина книги допомагає з'ясувати структуру книги та знайти в ній потрібний матеріал. Назви глав і розділів орієнтують читача на характер змісту матеріалу, на особливості підходу до нього автора.

   «Я зробив заголовок більш детальним для того, щоб він міг бути покажчиком, — писав німецький астроном Іоганн Кеплер. — Читач, у якого виникають складнощі стосовно самого предмета

або стилю, може отримати роз'яснення також зі змістовної частини книги. Короткі анотації розділів допоможуть йому краще зрозуміти порядок і взаємозв'язок питань, наявних у главах...».

3. Потім слід прочитати передмову або авторський вступ. Нерідко в передмові автор стисло формулює основний зміст роботи. Часто вона містить мету вибраної для розгляду теми або проблеми, визначає її актуальність. Деякі автори у передмові розкривають структуру своєї роботи, демонструють історію та метод її підготовки, джерела, на підставі яких її написано. Нерідко вказують на особливості книги, як потрібно читати певну книгу. Наприклад, інструкцією про те, як користуватися книгою, доповнюють підручники, навчальні посібники, словники та довідники, енциклопедії, а також видання, у яких використовують спеціальні скорочення або складний розподіл матеріалу, що вимагає попереднього ознайомлення із ним.
4. Після вступу й передмови бажано ознайомитися з переліком прийнятих скорочень, умовних літерних позначень, роз'ясненням термінів та іншими загальними відомостями, якщо їхнє розуміння сприяє роботі з певною книгою.

   Багато навчальних видань, спеціальна технічна та довідкова література містять допоміжні засоби читання — покажчики. Наявність покажчика допомагає швидше знайти в книзі місце, де згадано заданий предмет, процес, поняття або ім'я.

   Основними покажчиками в книзі є іменний і предметний покажчики, а також покажчик літератури.

   Покажчик прізвищ — алфавітний список прізвищ людей, згаданих у книзі. При цьому, звісно, вказано роки життя, рід занять і досягнення, а також сторінки книги, де є згадування про це ім'я. Предметний покажчик є алфавітним списком предметів, явищ, процесів, понять та інших термінів, згаданих у книзі. Наприклад, якщо у книзі «Основи побудови радіотехнічних засобів» розглянуто радіоприймальний пристрій і принцип його роботи, та при цьому згадано такі терміни, як посилювач, перетворювач частоти, детектор і таке інше, то знайти це місце у тексті можна без гаяння часу на перегортання всієї книги, за номером сторінки, вказаної поруч із певним терміном у предметному покажчику.

   Покажчик літератури називають часто «Список літератури» або просто «література». Це список літературних джерел, використаних під час написання певної книги (статті), які містять наведені в книзі цитати, а також рекомендовані для детального вивчення.

   Цей список висвітлює короткі бібліографічні описи літературних джерел (прізвища й ініціали авторів, назви книг, місце та назву видавництва, а також рік видання).
5. Важливо з'ясувати висновок (післямову) книги. У ньому розкрито: підсумок виконаної роботи, короткі висновки й узагальнення, а головне — подано виходи на суміжні проблеми, показано шляхи подальшого вивчення їх. Ознайомлення з цією частиною роботи дозволяє побачити її підсумковий результат та остаточно визначитись із необхідністю детального вивчення самої книги, її змісту.
6. Закінчують попередню робота з книгою посторінковим переглядом, ознайомленням з ілюстраціями, таблицями й іншим допоміжним матеріалом. При цьому доцільно звернути увагу на окремі розділи книги, на коло питань, у них розглянутих.

   Таким чином, процедура ознайомчого читання дозволяє одержати узагальнене уявлення про джерело навчальної або наукової інформації. Тому його ще називають орієнтовним. Ефективність орієнтовного читання неабияк підвищується, якщо її супроводжують складанням логічного або номенклатурного плану. Останній є переліком питань, розглянутих у роботі. Кожне нове питання або нову думку стисло формують та вказують відповідну сторінку книги.

9.5. ПОГЛИБЛЕНЕ ЧИТАННЯ ТА ВИВЧЕННЯ ТЕКСТУ

«Читати — це ще нічого не означає; що читати і як зрозуміти те, про що читаєш — ось у чому вся справа», — писав К. Д. Ушинський.

Дійсно, з книгою потрібно працювати активно, а формальне та поверхове ставлення читача до книги закриває перед ним основне значення прочитаного. «Ми часто зустрічаємо людей, для яким ученість є знаряддям їхнього невігластва, — людей, які чим більше читають, тим менше знають», — писав англійський історик Генрі Бокль. Для того щоб уникнути цього, бажано *під час читання дотримувати чотирьох постулатів*.

1. Спробуйте зрозуміти та засвоїти прочитаний матеріал.
2. Продумайте прочитане.
3. Зробіть із прочитаного необхідні нотатки.
4. Поставте собі запитання: чого нового навчила прочитана книга?

Перший постулат — розуміння книги (статті) — успішно реалізують під час виконання таких умов: достатня підготовка читача

(наявність початкових знань), розуміння мови автора (іноземних слів, наукових термінів, скорочень), уміння усвідомлювати її зміст.

Другий постулат — осмислення тексту — встановлює зв'язок між прочитаним і тим, що уже відомо було раніше. Для осмислення тексту доцільно використовувати таку *послідовність прийомів*:

- постановка питання до себе та пошук відповіді на нього — спочатку шляхом пригадування й міркування (тренування уваги і пам'яті), а потім із використанням тексту;
- передбачення плану викладу тексту, подальших думок (тренування мислення й уяви);
- віртуальне повернення до раніше прочитаного тексту під впливом нової думки (встановлення внутрішніх логічних зв'язків);
- критичний аналіз тексту й оцінювання його, виявлення переваг і недоліків (установлення зовнішніх логічних зв'язків).

Третій постулат — формулювання думки — допомагає усвідомити головне, розвиває уміння коротко й чітко висловлюватись відповідно до змісту прочитаної книги або журнальної статті. При цьому бажано пам'ятати застережні слова Іоганна Кеплера: «Занадто детальний виклад теж ускладнює розуміння не меншою мірою, ніж коротке та стисле. Останнє вислизає від очей розуму, перше — відволікає їх. Тут — дефіцит світла, там — надмірність блиску; тут око нічого не сприймає, там воно засліплене».

Четвертий постулат — резюме, передбачає короткий висновок із прочитаної книги (журнальної статті). Наприклад, у процесі такої роботи читач «складає до кожної книги повний покажчик фактів, що, як йому здається, можуть бути корисними для нього, і що він завжди зможе згадати, в якій книзі він прочитав те чи інше». Так зі слів природознавця Чарльза Дарвіна завершував роботу з книгою історик Генрі Бокль.

Безумовно, поглиблене читання навчальної та наукової книги, вивчення відповідного тексту вимагає найбільшого витрачання енергії та часу. Водночас, за словами відомого математика Норберта Вінера, «учений має бити бути в курсі того, що відбувається навколо, інакше робота не дасть справжніх результатів». Як тут бути? За умови такого протиріччя важливо володіти методикою роботи з книгою. Саме вона допомагає зрозуміти закономірності й усвідомити прийоми поглибленого читання та вивчення тексту.

У школі книги (головним чином підручники, посібники, конспекти занять) рекомендовані програмою навчального курсу та вчителем. Роботу з такою літературою здійснюють за розділами, главами або

лекціями і вона, як правило, потребує поглибленого читання під час вивчення програмового матеріалу. *Для організації поглибленого читання рекомендовано використовувати відому методику*.

1. Спочатку необхідно познайомитися з розділом, главою або лекцією, виділити головні теми, параграфи або окремі питання та розпочати опрацьовувати їх послідовно.
2. Важливо зрозуміти основні положення та логічну структуру тексту, для чого рекомендовано уважно стежити за ходом думки автора, його манерою викладу. «Якщо прочитаєш що-небудь, то із прочитаного засвой для себе головну думку. Так роблю я: із того, що я прочитав, я неодмінно що-небудь відзначу. Я не соромлюсь заходити іноді й у ворожий табір, але не як перебіжчик, а як розвідник», — писав Сенека.

   Здатність виділяти ключову фразу абзацу тексту поступово виробляє уміння складати подумки план прочитаного.

   Відповідну допомогу в цьому можуть надавати й абзаци та слова-орієнтири, вміщені в тексті.

   Слова-орієнтири можна порівнювати з дорожніми знаками, які вказують напрямок, повороти та розгалуження шляху (в нашому випадку — думки автора). Вони допомагають передбачити, спрогнозувати, де й коли з'явиться потрібна інформація. Найчастіше застосовують такі *знаки*

   - попередження про зміну думки: «але», «однак», «хоча», «крім того», «разом з тим» тощо;
   - підкреслення особливо важливого: «отож», «нарешті», «зокрема», «наприклад» тощо;
   - підготовка висновку: «таким чином», «отже», «в результаті», «на завершення», «наприкінці» тощо.

   Ефективності засвоєння тексту сприяють також ключові слова, тобто слова, які мають основне смислове навантаження в реченнях. Уміння виділяти ключові слова, складати із них смислові ряди — спресований зміст тексту — досягають не одразу й вимагають старанного тренування.
3. Після того як відповідний розділ, параграф книги або питання лекції уважно прочитані, корисно усвідомити їхній зв'язок з іншими частинами тексту. Рекомендовано відновити в пам'яті зміст прочитаного в цілому та спробувати сформулювати основні проблеми.
4. Якщо у тексті зустрічаються незрозумілі або незнайомі слова (терміни), то слід звернутись до словника, довідника або

енциклопедії. Кожна дисципліна (наука) має свою термінологію, свою мову, без знання яких обійтися неможливо. За терміном завжди перебуває відповідне поняття, і без його розкриття неможливо зрозуміти думку автора.

5. Під час читання звертайте увагу на виноски та зауваження. Якщо необхідно щось позначити, користуйтеся закладками зі смужок паперу або вкладними аркушами для нотаток. Особливу увагу надавайте вивченню діаграм, креслень і рисунків. Ілюстрований матеріал чималою мірою полегшує вивчення та розуміння тексту. Часто такий матеріал — взагалі єдино можлива форма висвітлення спеціального питання.
6. Під час читання цифрових даних необхідно звернути увагу на відносні значення чисел, виразити їх у відсотках, з'ясувати закон зміни величини, звернути увагу на найбільш малі та великі значення таких величин, оцінити відхилення їх від середнього значення. Досить корисним є зображення табличного матеріалу у вигляді графіків.
7. Після роботи з поточним текстом необхідно з'ясувати його зміст, основні думки та зв'язок між ними. Для цього розумно використовувати контрольні питання. Якщо вони відсутні, то бажано їх сформулювати. Однак робити це потрібно тільки після опрацювання всього розділу. Іноді спроба знайти відповідь на контрольні питання призводить до повторного опрацювання матеріалу.

Процес поглибленого читання навчальної та наукової літератури передбачає активну роботу пам'яті. Потрібно знати особливості своєї пам'яті й уміло користуватися нею під час роботи з текстом. Відомі три типи пам'яті: зорова, слухова та моторна пам'ять.

У кожної людини переважає той тип пам'яті, який на певний момент часу є найбільш сильним. Тому для засвоєння тексту одній людині досить прочитати книгу про себе, другій — прочитати вголос і образно уявити собі те, про що написано, а третій краще користуватися позначками та записами прочитаного. Однак найбільшої ефективності запам'ятовування досягають підчас використання одночасно комбінації усіх типів пам'яті з опертям на домінувальний.

«Знання лише тоді знання, коли воно набуте зусиллями своєї думки, а не пам'яттю», — писав Лев Миколайович Толстой. Поглиблене читання сприяє розвитку й удосконаленню розумових навичок учнів (слухачів), а точніше навчає умінню логічно мислити.

Наприклад, у навчальних підручниках часто зустрічаємо доведення тих чи інших думок, які одразу усвідомити іноді досить складно.

Тому такі положення, як правило, учні пропускають. Разом із тим, відомо, що *кожне доведення завжди складається із трьох частин*:

- тези — думки, яку доводять;
- аргументу — основи, яка підтверджує тезу;
- способу доведення — зв'язку аргументу з тезою.

Отже, для того щоб зрозуміти доведення, необхідно спочатку виділити його складові, а потім пов'язати їх між собою. Тому під час роботи з текстом нерозумно пропускати виклад доведень, більше того, бажано обов'язково повторити їх самостійно. Інакше можна упустити шанс удосконалити своє мислення.

Практика роботи з літературою свідчить, що поглиблене читання книги та вивчення тексту — складна та тривала справа. Для прискорення цього процесу корисно взяти за *правило*:

- не сприймати на віру все, про що пише автор;
- не запам'ятовувати те, що не відповідає власним думкам та уявленням;
- не вважати питання засвоєним, якщо не здатний чітко й точно сформулювати його зміст і дати коротку відповідь на нього;
- без засвоєння попереднього не розпочинати вивчення наступного навчального матеріалу. Бажано також, щоб короткі перерви в роботі над текстом співпадали із закінченням абзацу або речення. Більш тривалі перерви доцільно влаштовувати після читання параграфа або цілого розділу книги.

9.6. ЗАПИСИ ПІД ЧАС ЧИТАННЯ

«Читання за допомогою пера перетворюється на плоть і кров», — відзначав Сенека.

Заключним етапом роботи з навчальною та науковою літературою є запис прочитаного. Практика переконує, що учні легше засвоюють матеріал й міцніше запам'ятовують прочитане, якщо паралельно з читанням ведуть записи. Запис не лише дисциплінує, привчає виділяти головне, активізує увагу під час читання, розвиває уміння стисло й чітко формулювати думки, але й підвищує культуру письма та мови. Чіткі записи допомагають швидко відновити в пам'яті раніше прочитане й навіть через тривалий проміжок часу можуть бути цінним довідковим матеріалом.

Під час читання використовують різні види запису:

- виписки, цитування, тези;
- складання плану;
- конспектування;
- реферування, рецензування тощо.

Вибір того чи іншого запису визначає конкретна мета під час роботи з певним літературним джерелом. Наприклад, якщо інтерес читача викликають окремі абзаци або параграфи книги, то доцільно відзначити їх. Потім за ними можна скласти тези. Якщо зміст тексту книги нескладний, легко засвоюється, то достатньо скласти план. За умови, що книга містить нову, цікаву, але складну для розуміння інформацію, розумно законспектувати її. Зазначені види запису мають глибоке історичне коріння.

Приміром, ще Пліній молодший у розповіді про останні хвилини життя свого дядька, відомого ученого Плінія старшого, під час виверження Везувію у 79 р. до н. е. пише: «...при цьому читалася книга, а він робив зауваження, виписки, тому що він ніколи нічого не читав без виписок».

Виписка — найпростіший вид запису. Вона дозволяє дослівно відтворити важливі положення книги, характерні факти, цифри, таблиці, схеми або зробити короткий виклад цієї інформації. Виписувати з тексту потрібно лише найголовніше, суть питання. Виписка є чорновим записом для тез, конспектів, рефератів, курсових і дипломних робіт.

Філософ Григорій Савич Сковорода розмірковував про види виписок так: «Існує *три види виписок*, із котрих кожній присвоюється окрема назва: усе, що заслуговує бути відзначеним, має знайти собі місце у виписках, названих: короткі виписки, нотатки, історичні виписки.

1. Перший клас становлять короткі виписки. Сюди належить те, що не має характеру історії, не виписують детально, тільки автора, книгу й таке інше. Із додаванням слідом слівця та висновків на кшталт, «коротко», «докладно», «дуже гарно».
2. Нотатки. Тут потрібно відзначати все, що не належить до історії, але (знайди різницю від попереднього виду) виписують набагато детальніше. Сюди належать переважно звичаї колишнього часу, епітафії, чудові описи чи висловлення, які пояснюють детальніше, нечасте, цікаве, нове, давнє. Однак, як я сказав, це не належить до історії й виписують дещо докладніше.
3. Історичні виписки. Сюди доцільно відносити усе, що є історією або, як кажуть діти, приклад, — чи окреслено цю історію досить повно, чи ні. До цих трьох класів потрібно буде скласти потрійний покажчик у вигляді окремої книги».

Цитування — це такий різновид виписки, який вживають тоді, коли недоцільно передавати думку автора своїми словами. Цитування не допускає скорочень.

Виписки та цитування найкраще робити на окремих картках або аркушах паперу однакового формату. «Беруть дві четвертинки паперу, складеного, як кажуть книгопродавці, у четвертну частку аркуша, укладаються одна в іншу; вони повинні мати більш широкі поля. Спочатку зроби заголовок: «Короткі виписи». Коли дві такі четвертинки заповниш, приєднуй до них нові, залежно від того, скільки ти будеш робити виписів. Так це діло можна продовжувати без кінця, без зайвих витрат паперу. Заголовки виписів ідуть один за одним, без дотримання будь-якого порядку», — так радив складати виписки Григорій Сковорода.

Така робота дає можливість систематизувати цитати та виписки за темами. Картки можна тимчасово вилучати з теми, щоб використовувати їх у доповіді, виступі, бесіді, а потім знову повернути на місце. Під час оформлення виписки або цитати потрібно точно переписати адресні дані джерела інформації. Причому, якщо виписки та цитати можна робити після повного ознайомлення або вивчення книги, то свої думки й коментарі до них бажано фіксувати відразу, інакше їх можна забути безповоротно. Тому під час читання рекомендовано завжди мати під рукою олівець і аркуш паперу.

План — це перелік основних питань, викладених у відповідній статті або книзі. Типовим прикладом плану є змістовна частина книги. План складають під час читання книги або після знайомства з нею. При цьому необов'язково складати план одразу до усієї статті; достатньо зробити це для декількох сторінок. Складання плану під час читання концентрує увагу учня, не дозволяє йому відволікатися, примушує вникати у зміст статті. Тому доцільно план складати відразу під час читання тексту. План може бути простим або складним (розгорнутим).

Спочатку складають простий план. Для цього рекомендуємо увесь текст поділити на смислові частини (можна орієнтуватися на абзаци), визначити межі мікротем тексту, а виділеним уривкам дати заголовки. Бажано, щоб заголовки пункти плану якнайповніше відображали думку автора. Такі заголовки, розташовані в послідовності, з якою автор викладає основні питання, і є простим планом. Після деталізації пунктів простого плану й об'єднання частин за значенням можна отримати складний план.

Складний план, на відміну від простого, містить не лише перелік питань, але й розкриває основні ідеї прочитаного.

Отже, план є найкоротшим видом запису прочитаного. Він забезпечує наочність послідовності викладу, узагальнює зміст тексту та допомагає відновити в пам'яті прочитане. Звісно, план — це лише схема тексту, яка не передає змісту фактів. Доцільно також користуватися планом під час складання тези, конспекту, реферату, рецензій, оглядів.

Тези — стисло сформульовані основні положення книги, докладу, лекції, є більш складним видом запису. На відміну від плану, тези записують тільки після повного знайомства з текстом. Спочатку текст читають, поділяють на смислові частини, а потім знаходять їх аргументацію. Такий вид запису доцільно застосовувати у разі критичного аналізу, коли виникає необхідність порівнювати власні ідей та ідеї автора.

Конспектування — найбільш універсальний та ефективний вид запису під час роботи з навчальною та науковою літературою. Такий вид запису дозволяє коротко в письмовій формі викласти основний зміст книги, журнальної статті, тобто скласти конспект. Останній, по суті, становить систематичну та логічно пов'язану сукупність виписки, плану та тези. План відображає структуру конспекту, виписки наповнюють його фактами та прикладами, а тези додають власної думки.

Безумовно, техніка конспектування книги, статті відрізняється від техніки конспектування лекційного заняття, хоча має й чимало спільного. Робота з книгою не пов'язана з лімітом часу. Під час читання книги існує більше можливостей для глибоких роздумів над основними положеннями книги, більше часу на висловлення цих роздумів. Якщо часу обмаль, то ідеї автора, як правило, залишаються незрозумілими.

Під час роботи з літературою складають такі конспекти:

- планові — складають на підставі заздалегідь зробленого плану, шляхом розкриття його пунктів. Це простий, чіткий, короткий, але нетривалий конспект;
- текстуальні — складають на підставі цитат, об'єднаних логічними переходами. Такий конспект є тривалішим, однак під час його складання виникають труднощі щодо визначення основних цитат. Увага та пам'ять активізовані не повною мірою;
- вільні складені шляхом стислого формулювання думки автора. Це найбільш придатний вид конспектування під час роботи з навчальними та науковими виданнями. Він розвиває мислення, тренує пам'ять, активізує та збагачує словниковий запас.

Після складання запису робота над конспектом не завершується. Бажано переглянути конспект ще раз, виділити основне та підготуватися до використання його в подальшій роботі.

Реферат — це виклад змісту наукової роботи, книги в письмовому виді або в формі докладу на відповідну тему. Для написання реферату необхідно мати вищеназвані види запису.

Рецензія — це стаття, метою якої є критичний аналіз та оцінювання наукового і художнього твору, спектаклю, кінофільму. Завдання під час підготовки рецензії полягає в тому, щоб об'єктивно оцінити твір, визначити його науково-пізнавальну цінність, з'ясувати позитивні та негативні сторони, помилки.

З огляду на вищесказане слід відзначити, що читання є одним із найефективніших інструментів пізнання. Однак наявність інструменту — це лише передумова пізнання, а не результат його. Інструментом необхідно вміти користуватися. «Золота узда не зробить шкапу рисаком», — застерігав мудрець Сенека.

Отже, рекомендовано ґрунтовно опанувати техніку роботи з навчальною та науковою літературою, а потім протягом усього життя старанно тренувати та вдосконалювати набуті навички.

Розділ 10

САМОСТІЙНА РОБОТА НА РІЗНИХ ВИДАХ ЗАНЯТЬ

Пам'ятайте, що наука
потребує від людини
всього її життя. І якщо б
у вас було два життя,
і їх не вистачило б вам.

І. П. Павлов

10.1. ЯК ПРАЦЮВАТИ НА ЛЕКЦІЇ

Успішність учнів у навчанні, як відомо, суттєво залежить від рівня індивідуальної пізнавальної діяльності, когнітивних функцій (рівня розвитку мислення, пам'яті, уваги тощо) та мотиваційних передумов, наприклад, відповідального ставлення до навчання та наявність позитивної мотивації. Однак часто можна зустріти учнів, які, здавалося б, мають необхідні когнітивні та мотиваційні передумови для успішного навчання, витрачають на нього чималі зусилля та час, але стійко показують невисоку успішність. Як правило, це учні, які не мають комплексу загальнодіяльних якостей, навичок і вмінь самостійно працювати, організовувати свою роботу, контролювати й правильно оцінювати результати навчальної діяльності. Разом із тим, саме ці учні часто успішно виконують різного роду завдання під керівництвом учителя, який контролює й оцінює їхню роботу, надає необхідну допомогу та стимулює навчальну діяльність.

Наведений приклад досить точно відображає ключове питання усього процесу навчання навчальної праці. У педагогічній літературі названі вміння часто позначають інші близькі за змістом терміни:

«навчальні вміння», «уміння самостійної роботи», «інтелектуальні або розумові вміння», «пізнавальні вміння». Називатимемо їх уміння самостійної роботи, і при цьому розумітимемо всі уміння, необхідні для опанування потрібних для навчальної діяльності розумових прийомів.

«Покажіть грамотному в найобмеженішому масштабі на певній часточці науки справжній метод і механізм, яким сучасна наука доходить до результатів, й решту він здобуде сам, якщо він дійсно шукає знання», — писав Микола Іванович Пирогов.

Тому далі розглядаємо прийоми організації самостійної пізнавальної діяльності на різних видах навчальних занять (ми розуміємо, що урок у школі може поєднувати різні види занять).

«Готових переконань неможливо ні випрохати у добрих знайомих, ні купити у книжковій крамниці, їх треба виробити процесом власного мислення, яке неодмінно має удосконалюватися самостійно у вашій голові», — писав Д. І. Писарєв.

Призначення лекції. У школі чималу частину часу, відведеного на навчальні заняття, займають лекції.

Лекція — це логічно побудоване, систематизоване та послідовне викладання передбачених програмою питань. Лекція є важливим чинником управління самостійною роботою учнів, зокрема:

- допомагає ввести учнів у науку, ознайомити їх із основними категоріями та закономірностями навчальної дисципліни, її методологічними засадами;
- як різновид навчальних занять сприяє активізації пізнавальної діяльності учнів, приводить до роздумів над конкретними проблемами дисципліни та пошуку шляхів їхнього якісного розв'язання;
- дає загальне спрямування самостійним заняттям учнів, знайомить із ефективними прийомами роботи на цих заняттях, допомагає подолати складнощі засвоєння тих чи інших розділів навчального курсу.

Англійці говорять: «Справжню компанію складають двоє». На лекціях таку компанію складають учитель та учень. Учитель доводить основні теоретичні положення теми аналізує й узагальнює їх, а учень сприймає й усвідомлює навчальний матеріал і поступово переходить від роботи під керівництвом вчителя до відповідних самостійних узагальнень і висновків. Для цього йому потрібно максимально використати інформацію, що надходить від учителя. Останнє можливе лише за умови розуміння мети лекції, ролі вчителя в її досягненні та вміння учня працювати на лекції.

Лекція — це творчий процес вчителя й учнівської аудиторії. Однак яким би підготовленим до заняття не був учитель і з яким би бажанням працювати не прийшли на лекцію учні, їм ще потрібно створити лекцію.

Засадами підготовки до лекції є:

- двостороннє спілкування учителя з учнем та учня з учителем;
- здатність викладати та слухати, пояснювати та розуміти лекцію;
- уміння учнів конспектувати навчальний матеріал.

Процес спілкування з учителем. Кожний знає, як легко та приємно розмовляти з хорошим співрозмовником, яка виникає при цьому легкість, невимушеність мови й навіть змінюється її зміст. Як каже стародавнє арабське прислів'я «З хорошим попутником і дорога вдвічі коротша». Відомо, що той самий текст лекції, але поданий різними людьми, по-різному впливає на аудиторію. В той же час результат лекції суттєво залежить від уміння учнів слухати та сприймати її зміст.

Досвідчений учитель завжди стежить за аудиторією. Для нього важливо бачити реакцію учнів на слова: де виникає здивування, над чим сміються, у якому випадку дружно хитають головам, де схвалення, а де й обурення. Залежно від поведінки аудиторії він може змінити хід лекції. Практика свідчить, що в аудиторії, яка уміє слухати, лекція відбувається на більш високому рівні. На думку німців, «уважний слухач окриляє оратора».

Увага становить підґрунтя уміння слухати. Забезпечують активне слухання лекції підготовленням учнів до її сприйняття та створенням необхідних умов.

Підготовленим вважають того, хто, прослухавши попередні заняття та засвоївши їхній зміст, безпосередньо перед заняттям переглянув свій конспект і згадав матеріал теми, що вивчається. На жаль, опитування учнів свідчать, що лише 7 % із них постійно готуються до лекції, близько 30 % — готуються нерегулярно, а більше 60 % (!) — взагалі не готуються, навіть не переглядають конспект попередньої лекції.

Підготовка до лекції необхідна, але недостатня умова для успішного спілкування учня із учителем. На лекції повинна панувати робоча атмосфера. *Для створення робочої атмосфери учням можна скористатися такими порадами*:

- не слід запізнюватися на заняття;
- недоцільно займати останні ряди в аудиторії за наявності незайнятих перших;
- необхідно закінчити всі свої справи до початку лекції та приготуватися до її слухання;

- під час слухання та конспектування лекції не слід забувати й про вчителя, якому важливо бачити відповідну реакцію навчальної аудиторії.

Отже, ефективність роботи учнів на лекції цілком залежить від їхнього вміння слухати.

«Наша мова розумна, — писав письменник Карл Чапек, — між висловами «я переконаний» і «я переконався» неабияка різниця». Така ж різниця існує між здатністю людини чути та слухати. Дійсно, ми багато чуємо без слухання і нерідко усвідомлюємо звук, який почули, лише після того, як він припинився.

Здатність учнів чути й слухати може погіршуватися під впливом суб'єктивних чинників. Вибірковість уваги людини, висока швидкість інтелектуальної діяльності, «антипатія» до чужих думок, потреба репліки — саме такі чинники ускладнюють процес усвідомленого слухання лекції. Як наслідок — наявність у деяких учнів небажаних і навіть *шкідливих звичок*:

- акцентувати увагу на вадах зовнішнього вигляду, мови, жестів і поведінки вчителя;
- слухати вчителя і при цьому не дивитись на нього (часто вчитель підтверджує свою мову необхідними жестами та багатою мімікою);
- збуджено реагувати на незначні відволікальні моменти (кашель, човгання ногами тощо);
- поспішно оцінювати тему та робити негативні висновки про новизну або цінність виступу, а також про те, що питання лекції не заслуговують на уваги. Як наслідок — відсутність бажання слухати вчителя, небажана емоційна реакція на кожну суперечність (можливо, навіть і необхідну) у процесі міркувань учителя;
- демонструвати показну увагу, хоча на цей час голова зайнята іншими проблемами.

Очевидно, такі звички не сприяють, більше того, вони заважають установленню взаєморозуміння між учнем і вчителем. Для зменшення їх негативного впливу необхідно протягом усієї лекції підтримувати безперервну увагу до вчителя, тобто навчитися керувати собою. Головне тут не піддатися спокусі відволікатися, та не дати свободи стороннім думкам.

«У житті перемагає той, хто б'є супротивника його ж зброєю», — писав драматург Генрік Ібсен. Отже, порозуміння із учителем можна досягти шляхом постійного підтримання зусиль волі, свого настрою «на одній хвилі» з ним. При цьому не останнє місце займає розуміння

учнем значення конкретної лекції для свого найближчого і далекого майбутнього, бачення ним результатів активної діяльності та відчування наслідків байдикування. Корисно буває згадати про втрати робочого часу протягом дня, тижня, місяця, семестру. Доцільно хоча б раз зробити підрахунок цих втрат часу.

Під час організації своєї роботи на лекції учневі рекомендуємо дотримувати таких **порад**.

Виділяйте основні положення. Неможливо зрозуміти та запам'ятати все, що говорять, але можна виділити основні моменти. Для цього необхідно звернути увагу на вступні слова, словосполучення, фрази, які використовують зазвичай для переходу до нових положень, висновків, узагальнень.

Відзначайте найважливіші місця. Найважливіші місця, особливо для яких бракує часу, рекомендовано позначати на полях конспекту, а потім записувати детальніше.

Намагайтеся випереджувати мову вчителя. Коли виступ викликає зацікавлення, то з'являється природне бажання вгадати наступні положення. За відсутності такого зацікавлення доцільно скористатися свідомою установкою на передбачення подальшого змісту. В будь-якому випадку випередження мови вчителя є ефективним засобом осмислення та первинного запам'ятовування навчального матеріалу.

Не соромтеся ставити запитання. Питання свідчать про бажання учня (слухача) краще зрозуміти навчальний матеріал, а не про його неуцтво. Для того щоб свої запитання під час лекції не забути, рекомендуємо записувати їх на полях або на окремих сторінках конспекту. Уважно слухайте запитання, які ставлять інші учні.

Ці поради допоможуть оптимізувати процес усвідомленого слухання лекції. Безумовно, виконання зазначених рекомендацій потребує від кожного учня систематичного тренування. І не варто втрачати надію, якщо не все вийде одразу. Уміння керувати собою стане в нагоді майбутньому офіцерові в подальшій службі.

Важливим засобом досягнення усвідомленого розуміння матеріалу лекції є вміння вести записи.

10.2. КОНСПЕКТУВАННЯ ЛЕКЦІЙ

Відоме таке китайське прислів'я: «Навіть найкраща пам'ять нічого не варта порівняно з чорнилом».

Дійсно, навіть найкраща пам'ять неспроможна утримати величезний обсяг інформації, який передає учитель. Тому лекцію необхідно обов'язково записувати.

Стислий виклад (переказ), короткий, систематичний, логічно побудований запис змісту чого-небудь називається конспектом. На навчальних заняттях складають *вільний конспект*. Він дозволяє:

- формулювати найважливіші моменти заняття;
- фіксувати основні положення лекції;
- доповнити ключові положення матеріалом із підручника;
- розглянути конкретні проблеми та позначити пропозиції вчителя для самостійного осмислення.

Оскільки при цьому бере участь слух, зір і рука, то ведення конспекту створює особливо сприятливі умови для запам'ятовування почутого. Але лише в тому випадку, коли учень (слухач) розуміє матеріал або докладає для цього максимум зусиль. Конспектування змісту лекції своїми словами допомагає зосередити увагу на головному та не допустити механічного запису, в якому мало користі.

Записувати зміст лекції потрібно своїми словами, наскільки можна коротко, передавати лише суть сказаного. Однак «витоплюй віск, але зберігай мед», — застерігав Козьма Прутков.

Окремі учні вважають, що за наявності підручників, конспекту лекцій та інших посібників немає потреби вести особистий конспект. Це велика помилка. Адже конспектування — це також засіб активізації роботи учнів на лекції та подальшого засвоєння навчального матеріалу.

Інші крайнощі полягають у тому, що конспектом лекцій намагаються замінити навчальні підручники або навіть спеціальну технічну літературу. Для цього учні намагаються дослівно записати лекцію. На осмислення змісту лекції їм уже не вистачає часу. Така робота може призвести лише до марної втрати часу, оскільки відомо, що на післялекційну роботу над механічним записом витрачають більше сил і часу.

Зрозуміло, що кожний із нас проблему ведення конспекту розв'язує по-своєму, із урахуванням власних можливостей та індивідуальних здібностей. Однак «не чини як ті, що, не уміючи назвати річ своїм власним ім'ям, йдуть обхідним шляхом через чималі нечіткі довготи», — писав Леонардо да Вінчі. Скоротити шлях отримання навичок конспектування, зробити процес конспектування більш раціональним допоможуть такі рекомендації.

Вести конспект потрібно в одному зошиті, та залишати поля для того, щоб, за необхідності, доповнювати його виписками з підручника, а також записувати власні думки, які можуть з'явитися безпосередньо в процесі слухання лекції. Крім того, поля можна використовувати для

дрібних креслень, малюнків, схем і діаграм, які займають неабияку частину лекції з вивчення дисципліни.

Писати треба розбірливо, акуратно, розділяти текст підзаголовками на змістові частини. Під час креслення графіків, рисунків, діаграм рекомендовано користуватися кольоровими олівцями. Це допомагає швидше зрозуміти зміст лекції навіть без додаткових пояснень. Щоб забезпечити швидкість конспектування, необхідно писати та креслити від руки.

Основну інформацію доцільно записувати детально, а приклади, допоміжні відомості — дуже коротко. Як правило, положення лекції, які є особливо важливими (визначення, терміни, висновки), вчитель викладає в уповільненому темпі, повторює ту саму думку декілька разів.

Не шкодуйте місця на папері для виділення тем, розділів і підрозділів. Запис нової теми, лекції розпочинайте з нової сторінки, початок нової думки — із нового рядка. Бажано поміж рядками залишати інтервал (наприклад, писати через рядок), щоб за необхідності вписувати в початковий текст лекції додаткову інформацію.

Ураховуйте особливості ведення конспекту:

- конспект — це запис для себе, а не для стороннього читача, тому автор використовує форми запису, зрозумілі лише йому;
- конспект — це запис суті, а не запис тексту, за ним не потрібно однозначно відновлювати початковий текст;
- конспект має бути легким для читання, а його зміст — для засвоєння, тому прийоми мають бути мнемонічними, орієнтованими на швидке читання та запам'ятовування.

10.3. РОБОТА НА ГРУПОВИХ ЗАНЯТТЯХ

«Головне полягає в тому, щоб виробити в себе звичку туманні нечіткості переробляти на чіткі питання», — говорив П. Еренфест.

Підґрунтя практичної діяльності становлять, в першу чергу, вміння та навички. «Зі знанням має бути обов'язково пов'язане вміння, — писав Адольф Дістервег. — Сумне явище, коли голова учня наповнена більшою чи меншою кількістю знань, але він не навчився їх застосовувати, тож про нього доводиться казати, що хоч він дещо знає, але нічого не вміє».

Групові заняття є засобом поглиблення та закріплення теоретичних знань. Загальна мета групових занять — виробити в учнів уміння самостійно розв'язувати практичні задачі, розрахунки, обчислення з використанням довідкової літератури.

Зміст групових занять визначає характер навчальної дисципліни. Основним методом проведення групових занять є індивідуальна робота кожного учня під керівництвом учителя. За необхідності, під час групового заняття учитель може використовувати елементи семінарського заняття: обговорення навчального матеріалу, пояснення незрозумілих положень, виклад окремих питань тощо. При цьому широко застосовують засоби природної й образотворчої наочності.

Процес проведення кожного групового заняття умовно можна поділити на три етапи: підготовчий, основний, заключний.

Підготовчий етап розпочинається із пояснення теми, цілей заняття і шляхів досягнення їх. Це досить важливий момент заняття. Тут кожний, хто навчається, зобов'язаний зрозуміти значущість розглянутих питань для успішного засвоєння ним програмового матеріалу з відповідної навчальної дисципліни. Він має знати кінцевий результат своєї роботи на груповому занятті й усвідомити способи його отримання. Для досягнення цього рекомендовано всі свої справи та приготування закінчити до початку заняття, а від першої хвилини заняття активно залучитись до роботу, зосередити свою увагу на питаннях, викладених педагогом.

Нерідко під час підготовчого етапу вчитель здійснює контроль знань учнів, їхню підготовку до заняття, виконання завдання на самопідготовку. У цьому випадку для учнів головним стає вміння продемонструвати свої знання, одержати бажану оцінку (хоча й попередню) своєї позааудиторної самостійної роботи, отримати непогане психологічне налаштування на роботу протягом усього заняття.

Під час *основного етапу* проведення групового заняття вчитель формулює завдання і разом з учнями окреслює план його вирішення. На цей момент учням потрібно записати початкові дані, підготувати необхідний дидактичний матеріал, наприклад, альбом характеристик оптико-електронних приладів або альбом практичних схем радіотехнічних пристроїв, збірник задач, і — найголовніше — усвідомити методику вирішення подібних завдань.

Під час вирішення поставленого завдання важливо розібратися у суті фізичних процесів, які спостерігаємо у відповідних механізмах, пристроях або системах. Для одержання бажаного результату рекомендовано дотримуватися такого порядку:

- визначити можливі варіанти вирішення поставленого учителем завдання, із використанням основних теоретичних положень, що розглядали на лекційних заняттях;
- провести порівняльний аналіз можливих варіантів і вибрати оптимальний;

- вирішити завдання в загальному вигляді із подальшою підстановкою в отримані формули числових значень;
- сформулювати правила та висновки.

Вирішення завдання кожен учень здійснює самостійно. Під час роботи він може використовувати конспект лекцій, посібник, довідкову літературу. У разі виникнення труднощів доцільно звернутися за роз'ясненнями до вчителя.

Отримані результати аналізують та обговорюють. На цей момент кожен учень має можливість викласти й обґрунтувати свої аргументи з розглянутого питання, переконатися в правильності проведених розрахунків, зрозуміти та виправити наявні помилки.

На заключному етапі підбивають підсумки роботи та реалізації мети групового заняття. На цьому етапі розглянутий матеріал узагальнюють, оцінюють ступінь підготовленості кожного учня. Очевидно, учневі рекомендовано оцінити свою роботу під час групового заняття, виділити для себе слабко засвоєні питання, зробити необхідні позначки в конспекті лекцій. Крім того, кожен учень має записати тему наступного заняття та завдання на самостійну підготовку.

Глибшому засвоєнню навчального матеріалу на групових заняттях сприяє активність, самостійність і творчість учнів. *Для активізації учнів учитель може скористатися такими прийомами*:

- акцентування уваги учнів на значущості матеріалу заняття для подальшого навчання та практичної діяльності;
- заохочення самостійної творчості учнів, педагогічний такт під час оцінювання неправильних і неточних відповідей;
- примусове, а не лише за бажанням, залучення учнів до обговорення питань заняття;
- розглядання значних питань декількома учнями по черзі із розрахунком, щоб виступ кожного не перевищував 3–5 хвилин;
- залучення учнів до надання допомоги мовцям;
- індивідуальне самостійне вирішення завдання після колективного обговорення плану вирішення та подальший аналіз отриманих результатів.

Разом із тим недоцільно зводити все заняття лише до самостійної роботи учнів. Педагог має вміло керувати ходом заняття, застосовувати для цього відповідні схеми управління. Вже після двох-трьох групових занять учитель розрізняє кожного учня за його здібностями та ступенем підготовленості до сприйняття навчального курсу. Ці дані необхідно враховувати під час розробляння індивідуальних завдань

різного ступеня складності, які видають учням для самостійного вирішення у процесі заняття.

«Силу розуму додають вправи, а не спокій», — писав поет Олександр Поп. Групові заняття сприяють розвитку наукового мислення в учнів (слухачів), розвивають їхнє мовлення, дають можливість проводити поточний контроль знань.

10.4. ВИКОНАННЯ ЛАБОРАТОРНИХ І ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Теоретичний матеріал поєднують із практикою двома шляхами: практичними заняттями і роботою в лабораторіях. *Лабораторні та практичні заняття призначені для*:

- закріплення теоретичних положень із відповідної дисципліни;
- навчання учнів організовувати та проводити експериментальні дослідження, аналізувати, узагальнювати й обґрунтовувати отримані результати;
- вироблення умінь вирішувати різноманітні завдання, виконувати графічні роботи, здійснювати розрахунки, оформлювати певні документи.

Для активізації практичних дій учнів пропонуємо застосовувати таку схему опрацювання навчальних питань:

- усвідомити постановку завдання на прийняття рішення, виконання завдання або проведення дослідження;
- провести аналіз і прийняти рішення стосовно поставленого завдання;
- виконати поетапно лабораторну, практичну роботи: синтез пристроїв, вимірювання, здійснення розрахунків, відпрацювання необхідних документів, оброблення отриманих результатів;
- оцінити отримані результати, зробити висновки та пропозиції стосовно вирішення завдання;
- підготувати та захистити звіт.

Кожне лабораторне або практичне заняття розпочинають із перевірки готовності учнів до виконання практичної роботи. При цьому можна використовувати різні форми контролю: бесіди, усне опитування, письмовий колоквіум. Якщо мета — оцінити ефективність роботи учнів під час заняття, — то поточний контроль доцільно проводити наприкінці заняття. Осіб, які не пройшли такого контролю, до захисту звіту з відповідної роботи не допускають.

Закінчується лабораторне, практичне заняття складанням письмового звіту про результати проведеної роботи. Такий звіт не повинен бути лише констатацією фактів, простим протоколом спостережень. У ньому слід проаналізувати проведену роботу, вказати, які закономірності робота підтвердила або виявила, з якою точністю отримано результати тощо. Висновки рекомендовано робити як за окремими пунктам роботи, так і щодо усієї роботи в цілому.

Такий підхід до організації лабораторних, практичних занять і опрацювання навчальних питань дозволяє:

- учневі — зрозуміти зміст навчального завдання, оптимізувати алгоритм для його вирішення та досягти заданої якості його виконання;
- вчителеві — зробити процес навчання та виховання учнів керованим.

Саме на лабораторних і практичних заняттях удається забезпечити повну індивідуалізацію навчання. Досягають цього шляхом видачі індивідуальних завдань і надання кожному учневі свого місця для роботи. Індивідуальні завдання для навчальної групи можна об'єднати загальним задумом і планом. У цьому випадку вдається поєднати колективне з індивідуальним навчанням, коли від успішності дій одного учня (слухача) залежать результати спільної роботи всієї навчальної групи. Останнє має чимале виховне значення.

Розділ 11

ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ЩОДО ВИКОНАННЯ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

Безумовно, всі наші знання розпочинаються із практики.

І. Кант

11.1. ЯК РОЗПОЧИНАТИ ВИКОНАННЯ УРОКІВ

Настає час працювати над виконанням домашнього завдання. Тепер ми повинні звести все воєдино та зосередити наші міркування на одному, як його виконати швидко та якісно. То із чого розпочати?

Відома дуже пунктуальна людина щовечора складала детальний план справ на завтра. Перший пункт у її планах завжди був один: «Піднятися».

Так і з уроками. Треба насамперед сісти за них. І жодних вивертів, поступок перед совістю, ліні, що забирає час, ніяких «ще трошки» — просто сісти і все. Спрямувати волю слід не на те, щоб змушувати себе працювати, а на саму роботу — це єдино правильний спосіб розпочати справу.

Зазвичай говорять, що перед початком роботи треба навести порядок на столі, щоб нічого не відволікало. Це правильно, звісно, але варто відзначити, що коли зайнятий роботою, то ніщо й не відволікатиме, а якщо не зайнятий, то хоч у стерильну камеру помістити, де ні порошини, й око за що-небудь зачепиться. Чимало видатних людей ніколи й нікому не дозволяли наводити лад на своєму столі, тому що саме лід їх і відволікав, дратував. Звісно, нема чого влаштовувати

на столі смітник із радіодеталей, компакт-дисків, торішніх зошитів тощо. На столі має бути затишно. Ми готуємося до радісної роботи!

Одна порада все-таки може бути корисною: одразу приготувати й покласти перед собою купкою всі підручники й зошити, необхідні для роботи. По-перше, ми тим самим зменшимо спокусу самовільно скоротити кількість уроків, заданих на завтра, а по-друге, поки збираєш зошити, можна внутрішньо підготуватися до роботи.

І ще: сядемо за уроки хоч за хвилину до того, поки мама (або хтось із старших) почне нагадувати нам про те, що настав час сідати... Немає нічого гіршого, ніж братися за роботу з нагадування. Робота — наша турбота, звалимо її на себе, щоб нікому й на думку не спало контролювати нас. Сваритися з мамою із цього приводу, гарчати «сам знаю!» не варто. Просто треба випередити її та згадати про уроки першому.

Стіл готовий, і ми готові сісти за уроки, але чи готова наша голова? Це означає чи не втомилася вона? Всі дослідження доводять, що розумова робота складніша за фізичну, і потрібно ретельно стежити за своєю розумовою працездатністю.

Про втому та готовність голови до роботи, мабуть, буде достатньо знати таке.

За втомою розуму людей поділяють на два типи. Більшість у другі півгодини працює краще, ніж у перші. Тож якщо спочатку робота йде трохи в'яло, не страшно, далі буде краще, кидати справу не варто. Але 8% учнів у перші півгодини працюють краще, ніж у другі. Зазвичай до них належать ті, хто зовсім не звик працювати розумово.

Розумова працездатність людини не однакова протягом доби. Із двох годин дня вона знижується. До чотирьох-п'яти годин знову підвищується, а в сім-вісім годин вечора її показники стрімко падають. Людина, яка вранці правильно розв'язала сто арифметичних прикладів, у сім-вісім годин вечора розв'яже тільки сімдесят. Таким чином, найневигідніше, що ви можемо вигадати, — це робити уроки ввечері, після семи годин. Бо доведеться витрачати часу на 30% відсотків більше.

У першокласника заняття найбільш продуктивні протягом години, в учня третього-четвертого класу — півтори години, у п'ятисемикласника — дві або дві з половиною години. Після цього часу працездатність суттєво знижується, а після трьох годин роботи втома настає настільки швидко, що сидіти за столом фактично даремно.

Найнижча працездатність — у суботу. Максимальна працездатність — у вівторок і середу. Із четверга вона починає потроху знижуватись. Проте це не означає, звісно, що в п'ятницю можна не робити уроків. Але якщо є завдання на тиждень, то вигідніше робити його в дні максимальної працездатності. Як же підвищити працездатність?

Відомо, що в боротьбі з розумовим стомленням непогано допомагає холод. В одному досліді учні обтиралися холодною водою в школі після четвертого уроку, і їхні здібності до вирішення завдань різко зростала навіть порівняно з першим уроком! Працездатність підвищується, якщо протягом півхвилини мочити холодної водою обличчя та вуха.

І, нарешті, дещо з іншої сфери, але те ж, що має відношення до ефективності праці. Доведено: якщо ми прагнемо вивчити один предмет, потім другий, потім третій, то для одержання вищого ефекту доцільніше розпочинати із вивчення максимально складнішого предмета, потім вивчати менш складний і закінчувати вивченням найлегшого.

Який предмет є найскладнішим?

Безсумнівно — неулюблений, тому що він вимагає більшого напруження. Багато учнів помітили це. «Коли я сідав робити уроки, — повідомляє один із них, — то спочатку робив улюблені уроки: математику, фізику, хімію, а потім решту. А літературу робив останньою. Хоча я собі й говорив, що літературу треба вивчати добре, як улюблений урок, але в мене нічого не виходило. Ставало пізно, я вмикав телевізор і дивився то хокей, то футбол, а то й який-небудь художній фільм. І літературу я не дуже добре вивчав».

Потім він «взяв себе в руки», став починати з літератури, учив її як треба і незабаром одержав першу п'ятірку.

11.2. ВИКОНУЄМО ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Підготували стіл і голова свіжа. Тепер треба й почуття свої налаштувати на роботу, створити відповідну обстановку, тобто мобілізувати всі духовні та фізичні сили. Вимиємо руки, як перед їжею, — це завжди піднімає дух, потремо їх, немов смакуємо задоволення. Смішна вправа, але спробуйте потерти руки й при цьому не посміхнутися! Посмішка — то дорога. Потремо руки, посміхнемося й скажемо собі: «Зараз я розпочну виконувати літературу й робитиму це із задоволенням! Я дуже люблю літературу!».

І навіть підручник пригорнемо до себе з любов'ю до людей, що його створили. Художники й скульптори дуже люблять матеріал, з яким вони працюють, і знаряддя — глину, фарби, полотна, різці,

кисті. Знаряддя нашого мистецтва — підручники, зошити, ручки, лінійки, фломастери. Поторкаємо, погладимо їх без сорому, адже ніхто не бачить, а настрій поліпшується, і серце б'ється швидке — ми злегка хвилюємося, бо перебуваємо в передбаченні цікавої роботи.

І одразу звернемося до *правил, які дозволяють зацікавитися*.

1. Переконати себе в тому, що заняття, яке ви виконуєте, необхідне для вас, а не для вчителя.
2. Під час занять не думайте про заняття більш цікаве, ніж те, що ви виконуєте.

   Щоб легше було виконати перший пункт правила, корисно готувати уроки не на завтра, а в той день, коли їх задали, тобто тоді, коли їх готувати начебто б не обов'язково. Начебто із власної волі робиш для себе, за своїм вибором і немає страху (не вивчиш — ще день або два попереду), і ще свіже в голові пояснення вчителя, тож вчити набагато легше. Наступного дня повторити й зовсім нескладно, отже — продовжене запам'ятовування — найвигідніший спосіб запам'ятовувати.

   Основне правило: не квапитися! На кожному більш-менш незрозумілому місці повертатися до початку параграфа, підручника, торішніх зошитів. На відміну від усіх людських справ, девіз навчання: «Назад, назад!». А потім «Уперед!». І так увесь час повторюйте, повертайтесь назад, просуватиметесь уперед швидкими темпами. Це старе правило педагогіки.

   У досвідчених учителів у класі, здається, тільки й роблять, що повторюють і повторюють.

   Чим частіше ми повертаємося назад, тим швидше йдемо вперед. Це основний закон навчання.

   Уважний читач, напевно, помітив, що ми увесь час ведемо розмови навколо роботи, але зовсім не торкаємося суті справи: немає говоримо про те, як швидко й легко вирішити завдання, як написати вправу з української мови без помилок і як саме вчити географію. Але щоб дати ділову, а не пустопорожню пораду про те, як вирішувати завдання, треба скласти книгу з розбиранням п'ятдесяти або ста завдань. І так щодо кожного предмета.

   Навчитися вчитися за якоюсь однією книгою неможливо. Справжнє мистецтво навчання приходить лише в детальному вивченні конкретного предмета — на уроці, з учителем, і вдома, самостійно.

   Однак одне загальне правило слід все-таки запам'ятати, воно тією чи іншою мірою є важливим для вивчення усіх предметів.

   Правило таке: завжди слід намагатися засвоїти та запам'ятати не лише самі знання, факти, зміст параграфа, але й ті розумові дії, за допомогою яких знань набувають.

   Ось одне із головних завдань навчання в школі: ми маємо навчитися багатьом розумовим операціям — розділяти навчальний текст на частини, знаходити в них головне, зіставляти одні факти з іншими, пізнавати відомий закон у незнайомих умовах, перетворювати рівняння тощо.

   Доки людина просто вчить (навіть якщо й не напам'ять, навіть якщо вона вміє переказувати), знання її збільшуються, але розвиток іде повільно, тому що нас розвивають не знання, а розумові дії, які ми засвоюємо й потім звично робимо.

   Зазвичай у книгах про розумову працю наводять правила складання конспектів. Не тому, що конспект настільки вже є важливим, а тому, що легко й наочно показати, як же потрібно складати конспект. Прочитаєш, і здається, що чомусь навчився: треба розділити сторінку зошита на дні частини й у лівій записувати пункти плану, а в правій — коротку відповідь. Це все правильно, тільки стомливо.

   Набагато вигідніше й корисніше для опанування цілої низки розумових операцій скласти не детальний конспект і навіть не розгорнутий план, а схему ключових слів і висловів.

   Розповісти матеріал за такою схемою нічого не варто. І скласти її не складно, треба тільки вибирати головні слова, які запам'ятовуються. Таким чином можна перетворити на схему будь-який урок, будь-який матеріал, навіть доведення теореми.

   Уявімо, що зміст заданого параграфа — військова таємниця й треба зашифрувати матеріал так, щоб було якнайменше слів, але щоб за цими словами ми могли передати суть параграфа. Таке шифрування й буде схемою матеріалу. Якщо ми дуже відстали, то попросимо вчителя дозволити певний час відповідати з такою схемою-шпаргалкою в руках. Учитель, звісно, дозволить. Бо якщо не готував урок, то скористатися чужою шпаргалкою неможливо: нічого в ній не зрозумієш. Цим методом навчає учнів донецький педагог В. Ф. Шаталов.

   Під час складання таких схем навчаєшся виділяти в матеріалі головне, розбивати на частини, бачити головні пункти та підпункти — опановуєш важливі для навчання та життя розумові операції.
3. Ставимо собі питання. Далі розглянемо прийом (метод питань), який дозволить виконувати, на перший погляд, складне завдання.

Припустимо, ти одержав таке завдання: протягом півгодини підготувати повідомлення хвилин на п'ять з теми «Автомобіль». (Ти не цікавишся автомобілями? — Це не має жодного значення, завдання однаково треба виконати!) Як же можна за такий короткий час згадати й розмістити в логічній послідовності все, що тобі відомо про автомобілі? Зробити це дуже просто: за допомогою питань!

Ось приблизно які питання можна поставити, із супроводженням їх тезовими відповідями:

1. Яке призначення автомобіля? (Вид транспорту — засіб пересування — використовують у спорті.)
2. Як люди пересувалися раніше? (Пішки — на носилках — на конях — на возах і в каретах — залізницею — наприкінці XIX століття німецький інженер Отто створює двигун внутрішнього згоряння, інженер Бенц будує моторний екіпаж, інженер Даймлер конструює перший автомобіль сучасного вигляду.)
3. Під впливом яких чинників значення автомобіля підвищилося до сучасного? (Індустріалізація — потокове виробництво автомобілів на фірмі Форда робить його масовим, соціальні зміни — майже кожна людина може собі дозволити мати автомобіль.)
4. Яке значення має автомобіль в інших країнах? (У США, країнах Східної Європи, у країнах, що розвиваються.)
5. Яке економічне та політичне значення автомобілебудування? (Створення робочих місць і розв'язання проблеми зайнятості населення — розвиток суміжних галузей — будівництво доріг — ціни на пальне — проблеми захисту довкілля — зростання взаєморозуміння між людьми з різних країн унаслідок масового туризму.)
6. Недоліки автомобіля? (Забруднення довкілля — інтенсивність дорожнього руху — автокатастрофи — огидні «цвинтарі» старих і розбитих автомашин.)
7. Які переваги автомобіля? (Дає свободу пересування — невисока вартість поїздок — комфорт.)
8. Що означає автомобіль для його власника? (Предмет споживання — знак, що підкреслює його соціальний стан — символ престижу.)
9. Як вигляд матимуть автомобілі майбутнього?

Виявляється, ти досить багато знаєш про автомобілі. Помічаєш, що ти хоч і не фахівець, з ходу можеш досить багато розповісти про

автомобілі. Після того як ти сформулював питання й відповів на них, потрібно тільки побудувати своє повідомлення в логічній послідовності, й тоді його можна буде вважати готовим.

За цим зразком ти можеш використовувати питання в будь-якій сфері повсякденного життя та в будь-якому навчальному предметі й у такий спосіб мати можливість висловитися на будь-яку тему, якщо поцікавляться твоєю думкою. І якщо в тебе не виявиться відповіді на те чи інше питання (а таке, ймовірно, траплятиметься нерідко), спробуй якнайшвидше його дізнатися. Розмовляй із фахівцями, читай книги.

Знання й інформацію на будь-яку тему можна опанувати лише за допомогою запитань. Пам'ятай: не запитати — означає втратити знання! Тому не соромся частіше ставити запитання навколишнім (у першу чергу батькам і вчителям!). Не бійся їм набриднути. І нехай на тебе гніваються й називають «липучкою», «реп'яхом», ким завгодно, ти однаково запитуй!

Подбай про те, щоб у тебе завжди були при собі блокнот і ручка. Адже ніколи не знаєш, з якими цікавими людьми тебе може звести життя. Якщо таке трапиться, постарайся детальніше поговорити з ними, а потім у спокійній обстановці згадай і запиши всі ті незвичайні й цікаві відомості, про які дізнався від них.

Можливо, ці відомості тобі коли-небудь знадобляться. Із вирваних окремих аркушів із цього блокнота можна створити справжню картотеку з багатьох сфер знань! Зроби в цій картотеці розділи з назвами тем, наприклад, «біологія», «кіно», «краєзнавство», «автомеханіка» тощо. Розподіли ті аркуші із блокнота за відповідними темами. Ти можеш також поміщати у свою картотеку цікаві замітки із газет. І коли тобі потрібно буде написати твір або доповідь, досить буде знайти потрібні картки в особистому архіві й у такий спосіб основний або додатковий матеріал у тебе вже буде.

Під дією питань машина, іменована головним мозком, починає працювати швидше! Іноді наш мозок порівнюють із комп'ютером, є навіть такий вислів «біокомп'ютер». Однак цей вислів виправдовує себе тільки коли йдеться про накопичення та віднайдення інформації. Насправді наш головний мозок набагато перевершує найдосконаліший комп'ютер. Адже завдяки ньому ми можемо вирішувати завдання, фантазувати, мріяти, робити відкриття, створювати образи та вистави — це види діяльності, на які комп'ютер не здатний.

Наш мозок поступається комп'ютеру лише за двома параметрами: по-перше, у нього не така швидка реакція і, по-друге, він

має властивість погано функціонувати, якщо його не змушувати постійно напружуватися й працювати. Перший недолік не настільки суттєвий, адже тому й було винайдено комп'ютери, які миттєво реагують на виклик.

А ось другий — досить серйозний, і позбутися його можна лише в тому випадку, якщо змушувати головний мозок постійно працювати, завантажувати його, надавати йому поживу для міркувань, а нею є в першу чергу питання. Питання мобілізують мозок й затребують із пам'яті вивчене, почуте, прочитане, побачене та пережите.

«Під лежачий камінь вода не тече!» — ця стара приказка особливо влучно відбиває особливості роботи мозку. Тому максимально використовуй можливості мозку, змушуй його працювати. Якщо ти полюбляєш дивитися фільми жахів, грати у футбол або крутитися перед дзеркалом, ти ризикуєш перетворитися на жахливо нудну людину, вже одна твоя поява в компанії людей, які хоч трохи розуміються, викликатиме в них позіхання. Тож не бійся ставити запитання. Дурних запитань (у твоєму віці) не буває! Не соромся, якщо ти чогось не знаєш! Ніколи не говори, що ти зрозумів пояснення, якщо насправді воно до тебе не дійшло. Ніколи не вважай, що все, що ти почув це від дорослого, учителя, журналіста або видатного письменника («Якщо він так сказав, отже, так воно і є!») є незаперечною істиною. Усі вони теж люди, і їм властиво помилятися! З'ясовуй незрозуміле тобі доти, аж поки в тебе не буде повної чіткості. Не бійся, що тебе вважатимуть дурнем лише тому, що ти ставиш багато запитань.

Навпаки, багато хто думатиме так: «Ось, нарешті, хоч одна людина виявила щиру цікавість до цього питання. Який розумник, одразу видно, що тягнеться до знань!». І нехай не остудять твій запал дурні відповіді (на відміну від запитань дурних відповідей буває достатньо). Дурні відповіді дають некомпетентні, неосвічені люди. Розумна людина завжди зізнається, якщо вона чогось не знає. Дурні не знають відповіді на поставлене питання, але мають звичай відповідати зухвало, їм не вистачає шляхетності зізнатися у своєму незнанні. Якщо ти стикнешся з таким типом, можеш з іронією сказати йому: «Мені шкода, що я такий дурний, але мені лише одинадцять (десять, чотирнадцять, скажи, скільки тобі насправді) років, і я ще не швидко зможу стати таким гідним замилування ерудитом, як ви!». Твій удар, безсумнівно, влучить у ціль! Дурнів у нашому світі вистачає. Ось вони питань не ставлять, а бездумно повторюють те, що їм говорять інші, навіть не роблять спроб засумніватися в почутому. Будь ласка, не будь, таким. Запитуй!

11.4. КОЛИ МОЖНА ВВАЖАТИ ДОМАШНЮ РОБОТУ ЗАКІНЧЕНОЮ? ЯК ПРО ЦЕ ДІЗНАТИСЯ?

Це питання спеціально вивчали. Учнів просили вивчити статтю із підручника і відповідати лише тоді, коли, на їхню думку, вони будуть добре знати. Ось що з'ясували.

Поки учень вчиться в школі, він проходить *чотири стадії засвоєння*.

На *першій стадії* немає жодного самоконтролю. Маля-першокласник заявляє, що готовий відповідати, хоча насправді він не засвоїв уроку й не перевірив себе.

Друга стадія — повний самоконтроль. На цій стадії перебувають зазвичай четвертокласники. Учень розповідає собі весь урок. Головна його турбота — запам'ятати все, не пропустити чого-небудь. Під час розповіді уроку учні говорять: «Усе», «здається, нічого не пропустив», «так, ось ще пропустив», «чи не забув чого?» тощо.

Але коли ми стаємо старшими, починаємо перевіряти й правильність переказування, запитуємо себе: «Чи правильно я сказав?».

Третя стадія — вибірковий самоконтроль: учень перевіряє себе з питань, тільки найголовніше.

Четверта стадія — остання. На перший погляд, самоконтроль начебто відсутній, як у малят. Учень після повторень ніяк не перевіряє себе. Він відчуває, що знає, на тій підставі, що повторив кілька разів, і більше цей текст не вимагає роботи, він легкий. Без перевіряння себе, без повторення матеріалу вголос учень знає, вивчив він чи не вивчив, — знає з досвіду, інтуїтивно. Таке буває тільки в найдосвідченіших у навчанні, «з великим стажем». Вони судять про те, знають чи ні, так, як судить про свою роботу дуже досвідчений майстер — за певною прикметою.

Як бачимо, не обов'язково бурмотати, замруживши очі, повторювати матеріал слово за словом — треба переходити на третю й четверту стадії самоконтролю.

Але як би ми не перевіряли себе, прагнутимемо абсолютної старанності. Якщо чомусь на уроки залишилося мало часу (усе буває) і перед нами вибір: зробити завдання з одного предмета дуже добре або з трьох — наспіх, то без коливання оберемо перше. Нехай з двох інших предметів ми одержимо двійку. Не боятимемося її, ніколи не варто боятися поганих оцінок. Двійки виправимо, але нічим, ніякими ліками й жодними додатковими зусиллями неможливо залікувати рану, завдану душі неретельно виконаною роботою.

Подивимося навколо: ось продавщиця недбало шпурляє батон на прилавок, ось ми змушені купувати погано зшитий, перекошений зошит, ось двірник підмів вулицю абияк, ось муляр фарбував будинок і залишив патьоки фарби...

Усі ці люди колись дозволили собі зробити роботу нерételно, не до кінця. І потім так і не загоїли рану, завдану того дня: вони можуть тепер дозволити собі працювати нерételно. Зламався той механізм, який не допускає неохайності, — робоча совість.

«Коли я вчила уроки, то, скінчивши вчити один із них, я запитувала себе, чи зробила я його на «п'ять», — пише одна учениця. — Якщо сумнівалася, то доучувала урок краще. Я до цього звикла й намагалася не лише уроки, але все робити якнайкраще, щоб мені самій це подобалося».

Чудове правило: все робити так, щоб самому подобалося!

Це фактично і є захопленням.

Інтерес, захоплення — найточніший показник якості роботи. Якщо займатися було цікаво — отже, уроки зроблено дуже добре. Лише добре зроблена робота захоплює людину.

Далі розглянемо шкалу захоплення, яка допомагає краще розібратися у ролі інтересу в навчанні.

Шкала захоплення

–5 — нічого не клеїться, усе падає з рук. Таке буває, коли в людини біда або вона хвора.

–4 — нічого в голову не лізе. Шукаєш цікавіше заняття. Звичайний стан здоровіших, але ледачих: вони увесь час шукають більш цікавого заняття. Але іноді така «напасть» знаходить і діяльну людину.

–3 — урок засвоюється із труднощами. Сіли, нарешті, за роботу, але вона не йде, тому що залишилися впливи двох попередніх щаблів.

–2 — часто перериваєш роботу, лізуть у голову сторонні думки. Найпоширеніший стан у тих, хто вчиться погано, без інтересу, не для себе, а для мами, для вчителя або під страхом поганої оцінки. Доки необхідні зусилля волі, щоб усидіти над книгою, заняття йтимуть під знаком «мінус».

–1 — потрібні зусилля волі, щоб усидіти за заняттями.

0 — ставлення до занять байдуже.

+1 — немає потреби змушувати себе займатися. Але ось відбувається найважливіший перехід від –1 до +1: немає потреби змушувати себе займатися! З'явився інтерес! Увімкнувся двигун інтересу! Тепер він веде роботу, починаються радісні хвилини.

+2 — захопився заняттями настільки, що не помічаєш, як летить час. Інтерес розпалюється й, отже, всю увагу концентровано на справі, нічого навколо не помічаєш. Природно, робота починає виходити краще.

+3 — хочеться вивчити якнайкраще. Чим краще виходить, тим вагоміше прагнення до вищої якості. Розпочинається суто людська праця. Хто жодного разу в житті жодній справі не досягав ступеня +3 за такою шкалою, той не відчував радості праці.

+4 — хочеться довше займатися. Робота починає приносити задоволення сама по собі, безвідносно до результатів, робота перетворюється на насолоду, яку хочеться продовжити.

+5 — з'являються ідеї, якнайкраще вивчити матеріал. Дійсно, ось вінець: з'являються ідеї щодо поліпшення роботи, тобто розпочинається творча праця, як у художника... Кожна людина може бути художником у своїй справі! Вмикається творчий механізм і людина стає здатною на таке, про що вона сама й не підозрювала, сама починає змінюватися, її сили зростають, і дія над матеріалом фактично перетворюється на дію над собою — людина виконує себе, перетворює всі свої приховані сили на явні.

Отже, *основні стадії праці*: повний розлад — вмикання волі — вмикання інтересу — вмикання творчого механізму. А вищої здібності до творчої праці в людині немає.

Все? Уроки закінчено? Гуляємо?

Можна й погуляти.

Але в тих, хто вчиться серйозно, щодня є ще єдиний додатковий урок — не заданий, для себе, цілком самостійний.

Можливо, це звичайний шкільний предмет, який є складним для засвоєння. Тоді на своєму уроці — щоденний диктант (у кого труднощі з правописом) або запис у словник п'яти складних слів і повторення колишніх записів, або урок іноземної мови, або заняття фізикою за більш складним, ніж шкільний, підручником.

Але матеріалом свого уроку можуть бути книги із серії «Про що думають, про що сперечаються філософи», або історія кіно, або книга про архітектуру, або чергова книга багатотомної історії виникнення життя на Землі, або друга іноземна мова, або вузівський підручник математики, або книга для автолюбителя, або основи радіотехніки, або «Життя тварин» Брема, або солідний підручник астрономії, або курс теорії живопису, або серйозна книга з літературознавства.

Це книги й підручники, які не можна просто прочитати, а треба вивчати, так само, за тими ж законами, що й шкільні підручники: начебто запитуватимуть.

У кого є додаткові справи, додаткові підручники, додаткові інтереси, той, можна вважати, насправді вчиться.

Де знайти додатковий час? Таке питання виникає у багатьох учнів. Чому одні учні з труднощами закінчують звичайну школу (і при цьому в них перевантаження! Вони не мають часу! Їх шкода!), а інші за ті ж роки, крім звичайної школи, закінчують ще й музичну. Чи, наприклад, у коледжі — звичайну школу закінчують і ще набувають професії?

Серйозні, розвинені, захоплені справою люди вміють працювати багато.

Натураліст Карл Бер розповідає: «Одного разу я зайшов до себе в дім, коли надворі ще лежав сніг, і вийшов на повітря лише тоді, коли жито вже заколосилося. Цей вид жита, що колоситься, так вразив мене, що я кинувся на землю й став гірко дорікати собі за свій спосіб дій. Закони природи будуть знайдені й без тебе, сказав я собі, чи ти, чи інший їх відкриє, або зараз, або через кілька років, — це майже байдуже; але нерозважливо жертвувати через це радістю свого існування».

Що ж було далі? Учений знову розпочав роботу. Він цілком зіпсував здоров'я, але не прагнув лікуватися, тому що лікарі насамперед вимагали, щоб він припинив роботу. Помер Карл Бер у Петербурзі на вісімдесят п'ятому році життя.

Коли Еразм Роттердамський — він жив у XVI столітті — в похилому віці занедужав, відомий у ті часи лікар Парацельс написав йому листа із діагнозом і порадами про лікування. Еразм відповів лікареві, що він зайнятий ученими працями й у нього немає часу ні хворіти, ні лікуватися, ні помирати.

Хворого й старого Вальтера Скотта теж попросили не працювати. «Це все одно, — відповів він, — як якби служниця Моллі поставила чайник на вогонь і сказала б: «Дивися ж, чайник, не кипи!».

Та що там говорити! Сонце щосекунди втрачає в своїй масі чотири й три десяті мільйони тонн — вони перетворюються на потоки світла. Щосекунди! Чотири із лишком мільйони тонн! Сонце!

І ось ми все живемо, і все цвіте та зростає на землі… Можемо й ми хоч трохи віддати від себе життю?

Розділ 12

ЯК ДОСЯГТИ УСПІХУ

Невдача не страшна,
якщо вона не позбавляє вас
мужності. Успіх чудовий, якщо
він не крутить вам голову.

Г. Райс

12.1. БУДЬ ОПТИМІСТОМ

Бувають ситуації, коли на твоєму шляху трапляються неприємності, невдачі: почав отримувати незадовільні оцінки з улюбленого предмета, часті зауваження від своїх батьків і вчителів. Настрою немає, вчитися не хочеться.

І тобі здається, що ти вже ніколи не досягнеш успіху, що ти нікчема, невдаха, найгірший. Що ж робити?

Давайте пригадаємо долю такої славетної жінки, як Едіт Піаф. Чи чув ти коли-небудь її пісні? Якщо ні, обов'язково послухай. Едіт Піаф народилася в паризьких нетрях, була позашлюбною дитиною, злидарювала, з дитинства зазнала горя та злиднів. Маленька, квола, некрасива, хвороблива, вона завжди була одягнена в лахміття. Але завдяки своєму чудовому голосу, доброму серцю й сильному характеру (за її допомогою досягли успіху чимало молодих музикантів; ті великі гроші, які вона заробляла, вона без роздумів витрачала на інших) стала відомою в усьому світі зіркою, яку вся Франція ласкаво називала «паризьким горобчиком».

Коли Едіт Піаф померла, за нею тужили мільйони людей. І що проти такої особистості означає красива лялечка, яка витріщає нафарбовані очі на глянсовій обкладинці журналу? Напевно, її можна назвати гарною, але наскільки ж вона позбавлена індивідуальності, якою вона видасться порожньою і незначною!

Тож негайно припиняй порівнювати себе з іншими й вважати себе нікчемою і невдахою. Через такі порівняння й виникає комплекс неповноцінності, а він тобі ні до чого. Що тобі дійсно потрібно, так це впевненість у собі.

Отже, вище голову! Випрями спину! Припиняй ходити із сумовитим видом і поглядом побитого собаки! Налаштуйся на оптимізм!

Тобі, звісно, знайомий жарт, який пояснює різницю між песимістом і оптимістом. Песиміст і оптиміст сидять у кафе. Перед ними на столі стоять наполовину випиті склянки коли «О, — говорить песиміст, — моя склянка вже наполовину порожня!». А оптиміст, посміхаючись, відгукується: «А в мене наполовину повна!». Уже за цим жартом ти можеш зрозуміти, що оптиміст завжди сприймає те, що відбувається довкола нього позитивно, у той час як песиміст абсолютно те ж саме бачить у темних кольорах та оцінює негативно.

Отже, важливою є не стільки сама реальність, скільки те, як її оцінюють. Залежно від індивідуального сприйняття життя навчання може видатися або більш сумним чи більш радісним.

А ти хто: оптиміст чи песиміст? Ти людина, яка у всьому бачить тільки погане чи яка у всьому намагається розглянути щось гарне, радісне та позитивне? А тепер постав собі питання: з ким із тих двох персонажів у кафе ти віддав перевагу б познайомитися: з оптимістом чи песимістом? Імовірно, ти постараєшся уникнути знайомства із буркотуном, оптиміст видасться тобі більш радісною людиною, з якою можна непогано поспілкуватися.

Американський психолог Мартін Зелігман написав книгу з дуже виразною назвою «Песимістів не цілують». Уже за назвою зрозуміло, що оточення не тягнеться душею до незадоволеної, буркотливої людини. Всі цураються людини, яка постійно до чогось чіпляється й усе критикує, зате весела, усмішлива людина завжди перебуває в центрі спільної уваги.

У цій книзі Мартін Зелігман пише, що песимісти у всьому, що відбувається з ними, приписують провину на кого завгодно, лише не на себе. Вони увесь час плачуть і скаржаться, вважають себе великими невдахами.

І з оптимістом можуть відбуватися не досить приємні речі, але він не опускає від цього руки й не падає духом. Учень, налаштований оптимістично, теж може написати контрольну з математики на двійку або навіть залишитися на другий рік. Але після такої невдачі він намагається напружити всі сили, щоб наступного разу досягти успіху. Якщо таке трапляється з песимістом, він лише жаліє себе та має поганий настрій.

Доведено, що оптимістам легше навчатися, їм більше вдається досягти в житті, навіть здоров'я в них краще, ніж у скигліїв і буркотунів.

Якщо ти під час виконання завдання з математики заздалегідь думаєш: «Все одно в мене знову будуть помилки», тоді це так і буде. Якщо ж ти налаштовуєш себе думкою «цього разу в мене все буде гаразд!», імовірність того, що ти дійсно одержиш гарну оцінку, буде набагато вищою. Тож ніколи не виголошуй таких фраз:

«Я із цим все одно не впораюся»;

«З цього предмета я повний нуль»;

«Ця робота мені не під силу, вона в мене ніколи не вийде»;

«Мені ніколи й нічого не вдається, ось чому я такий сумний»;

«У мене кепсько на душі»;

«Я настільки боюся контрольної з математики (фізики, англійського...)»;

«Налаштуйся позитивно!».

Краще голосно та виразно виголошуй такі фрази:

«Я точно знаю, що цього разу моя робота буде кращою»;

«Майбутня контрольна тішить мене, я добре підготувався до неї»;

«У мене чудовий настрій, тому що справи мої йдуть дедалі краще»;

«Я певен, що з цією роботою впораюся»;

«Я почуваюся чудово, тому що знаю, чого прагну».

Перед кожною важливою роботою можеш виголошувати ці формули позитивного настрою перед дзеркалом. Можливо, ти невдовзі помітиш, що будь-які завдання тобі здаватимуться легкими, виконувати їх ти будеш швидше, і що темні хмари над твоєю головою розсіюються.

Згадай ще раз про двох відвідувачів кафе, у склянках яких була однакова кількість коли. Людина, яка сприймає світ і події, що відбуваються довкола неї, із тривогою та безнадійністю, є песимістом.

Але ти ж оптиміст! І як в оптиміста у тебе все буде виходити краще й краще, ймовірно, навіть те, що ти раніше вважав для себе абсолютно неможливим. Крім того, тебе більше любитимуть, адже «не цілують тільки песимістів».

12.2. ЗДІЙСНИ ПЕРШІ КРОКИ

Розпочнемо із завдання, яке ти ставиш перед собою. Воно має насамперед виражатися в конкретності початку виконання цього завдання.

Крім того, із максимальною старанністю мають бути також передбачені засоби та способи реалізації прийнятого рішення. Якщо ж це рішення стосується великого та складного питання в школі, то непогано допомагає складання детального плану дій, хоча такий план має також позитивне значення й під час виконання порівняно простих завдань.

Якщо ти вирішив розпочати вивчення іноземної мови, тобі слід окреслити дні та години для майбутніх занять. Наприклад, може з'ясуватися, що протягом дня більш вільною від будь-яких занять і справ є друга половина. А в другій половині години із 18.30 до 19.00 нічим не зайняті. Твій план у такому випадку матиме такий вигляд: щодня із 18.30 до 19.00 заняття англійською мовою. Перед заняттями підготуй підручники, словники та признач у плані дні та години занять, якщо є така можливість. Над своїм столом доцільно вивісити план занять, на столі покласти (у зоні «найкращої досяжності») підручник і словники, зошити та ручки.

Прийми рішення дотримувати цього плану лише один місяць! Проходить місяць, настає останнє його число. Були протягом минулого місяця окремі дні, коли дуже не хотілося виконувати дане собі слово, але думка про те, що залишилося не так вже й багато до кінця застереженого строку щораз підхльостувала й завдання все-таки виконувалося. І ось останнє число місяця. Із особливою насолодою виконується завдання саме зараз, виконується легко, без примушування й у глибині душі формується й стає усе більш виразним почуття певної гордості, задоволення собою: все-таки зумів!

З'являється упевненість у подальшому прогресі, бажання ще раз перевірити себе. І зараз уже коливань приймається нове рішення: «Продовжуватиму виконання завдання ще місяць!».

Це завдання виконується ще легше й охочіше, знову завершується приємним переживанням сили й упевненості в собі, почуттям перемоги! Так крок за кроком ти просуваєшся до вершин незламної, непохитної волі! Почуття перемоги, сили й упевненості в собі. ТИ ЗМІГ ЗРОБИТИ ЦЕ! І якщо ці почуття перемоги й упевненості в тебе періодично повторюватимуться, із регулярністю й досить тривалий час, то тоді ти одержиш «печатку успіху». Що це таке?

«Печатка успіху» — це всеосяжне, непередаване переживання почуття повної перемоги, успіху, впевненості в собі, яке цілком трансформує весь характер і особистість. Після переживання «печатки успіху» приходить неймовірна впевненість у своїх силах і в тому, що ти зможеш досягати будь-яких поставлених цілей самостійно. І це надзвичайно важливо.

Хто був відзначений «печаткою успіху» раніше? Олександр Македонський, Гай Юлій Цезар, Наполеон Бонапарт… Хто відзначений «печаткою успіху» у наші дні? Білл Гейтс, Тед Тернер, Мадонна, брати Кличко… Знамениті політики, підприємці, спортсмени, музиканти… Їх показують по телебаченню, про них пишуть газети.

Принципово важливе значення на цьому шляху мають повторні переживання успіху (у спорті, навчанні, музиці), вони зміцнюють волю, цементують окремі її прояви в цільний психічний утвір. А все це разом узяте сприяє становленню сильного та непохитного характеру.

Для його виховання не треба гучних справ і подвигів. Характер виховують на дрібницях, але за умови їхнього щоденного виконання і за девізом: дав слово — тримай його!

12.3. НА ШЛЯХУ ДО УСПІХУ СТЕРЕЖИСЬ ПЕСИМІСТІВ!

Від них ти постійно чутимеш негативну для тебе інформацію на кшталт:

«Із цього нічого не вийде!»;

«Ти з цим нізащо не впораєшся!»;

«Це, напевно, не вийде!»;

«Тебе чекає справжня невдача!».

Такі негативні висловлення ти, напевно, чуєш частенько і з будь-якого приводу, при цьому песимісти потирають руки від радості, якщо можуть своїми словами вплинути на іншого.

Будь-яка найменша ініціатива, будь-яке натхнення, будь-які вдалі задуми зазнають краху, якщо завжди заздалегідь усе бачиш у чорному світлі, «шукаєш бліх», до всього чіпляєшся.

У цьому світі існує безліч недоліків, але все-таки він чудовий! У будь-якому разі найпрекрасніший для нас. Тому розрегочися песимістам в обличчя та не дозволяй їм заразити тебе негативними вірусами. Доведи, що з будь-якої ситуації є прийнятний вихід.

Припустимо, у літні канікули видався холодний дощовий день. Зрозуміло, приємніше було б, якби яскраво світило сонце, а ти міг би загоряти на березі річки або поплавати під вітрилом. Але через погоду зовсім не обов'язково перебувати дома, як зробили б песимісти. Натягни гумові чоботи, одягнися тепліше, візьми парасольку або накинь плащ і — вперед! Із посмішкою потьопай по калюжах, надихайся досхочу свіжим повітрям!

Ти переконаєшся, що прогулянка в зливу — це приголомшливе задоволення! А після такої прогулянки твоя кімната здасться тобі

неймовірно затишною. Ти зможеш нарешті погортати альбом із репродукціями, який взяв у бібліотеці, розучити складні акорди на гітарі, які ніяк не виходили, послухати музику, запросити друзів посперечатися — існує безліч можливостей у такий день не зітхати перед телевізором і ремствувати на повторення телепрограм.

Песимізм — це саботаж! Ніколи більше не вживай таких висловлювань, як «Я з цим не впораюся!», «Мені смертельно нудно!». Кому нудно, той просто сам нецікавий. Хто не вірить у свої сили, той ні з чим і не впорається. Будь сміливішим! Більше довіряй собі! Намагайся мислити нестандартно! Якщо ти вважаєш, що здатний щось зробити і можеш усе задумане уявити в деталях, то й упораєшся із цим. (І якщо щось вийде не цілком так, як ти планував, то зовсім не тому, що мав рацію був песиміст, а тому, що ти, мабуть, припустився помилки. Якщо ти зрозумієш, у чому вона, і негайно виправиш або все почнеш спочатку, то, напевно, досягнеш успіху у разі наступної спроби!) Біжи від скигліїв, як від чуми.

12.4. ПОСТІЙНО ВІР У СЕБЕ

Віра допомагає людині долати будь-які перешкоди. Коли виходить із ладу який-небудь механізм, майстер насамперед визначає, у чому ж поломка. Потім він розпочинає ремонт. І лікар, який прийшов до хворого, не кидається одразу, з порога, лікувати, а спочатку намагається дізнатися, що болить і в чому причина хвороби.

Таким чином слід діяти й у школі. Якщо не виходить із уроками, то не може бути однієї лікувальної процедури на всіх — «сиди й займайся!» — і однієї на всіх пігулки — двійки. Треба спочатку спробувати зрозуміти причини невдачі.

Придивимося до себе уважніше: можливо, причина наших невдач у тому, що не вистачає віри в себе?

Дійсно, ця уява про себе як про слабку людину і є, як видно, головною причиною слабості й супутніх їй невдач.

Відомий американський хірург Максамуел Мольц прославився пластичними операціями на обличчі. Він робив чудеса і найпотворніших людей перетворював на красенів. Але ось що він помітив. Деякі з його хворих, попри вдалу операцію, приходили до нього й скаржилися на те, що вони, як і раніше, некрасиві: мовляв, операція не допомогла й вони почуваються потворними.

Тоді лікар зрозумів: справа не в тому, яке в людини обличчя, а в тому, якою вона бачить себе!

Якщо людина бачить себе гарною, вона й справді стає гарною. Якщо ж її не залишає думка про те, що він потворна, він стає, незграбною, очі її дивляться тьмяно.

Людина не може бути гарною, якщо вона не почувається гарною, не може бути розумною, якщо вона не почувається розумною, не може бути доброю, якщо вона не почувається — хоч у глибині душі! — доброю. Варто її переконати, що вона гарна, добра й розумна, і вона дійсно стане такою, якою її прагнуть бачити. Розглянемо приклад.

Одного разу психологи вибрали в групі студентів нерозумну й непривабливу дівчину (на думку однокурсників) і попросили її товаришів змінити ставлення до неї.

З цієї причини одного чудового дня всі навперебій стали залицятися до дівчини, прагнули її уваги, проводжати додому, запевняти, що вона гарна й розумна. І що ж?

Не пройшло й року, як ця дівчина й справді стала привабливою, милою, й по-іншому трималася, і розумніше відповідала, ніби переродилася. Вона не стала іншою — у ній відкрилося те прекрасне, що є в кожній людині й що розкривається лише тоді, коли ми віримо в себе й наше оточення вірить у нас — люблять нас.

Багато-хто думають, що впевненість і невпевненість дані від природи, що це незмінні якості. Але це не так, природа тут ні до чого.

Кого дуже любили в дитинстві, той створив у своїй свідомості уявлення про себе як про людину, гідну любові, тобто добру та розумну. Він своєю поведінкою намагається дотримувати цього образу.

А кого не любили, кого переконували «ти дурний, ти нечупара, ледар», той і справді набуває негативних якостей, тому що поведінка людини переважно залежить від того, якою вона уявляє себе. У кожного з нас є певна модель себе, ми постійно порівнюємо свою поведінку цією моделлю, й так поводимося.

Тому якщо ми прагнемо, щоб яка-небудь людина змінилася на краще, то не треба лаяти її, треба допомогти їй створити краще уявлення про себе, виправити модель, закладену в її свідомості. І якщо ми прагнемо змінитися самі, виховати себе стосовно чогось, ми маємо насамперед змінити уявлення про себе, інакше наші спроби самовиховання будуть безрезультатними.

Щоб відремонтувати мотор, потрібно діяти на нього безпосередньо: щось підгвинтити, щось замінити, щось відшліфувати. Але людина — не машина, на людину безпосередньо діяти не можна. Існує лише один шлях: діяти на внутрішній світ людини.

Зовнішні причини діють тільки через внутрішні — це один із основних законів людської психіки.

12.5. ЗМІНЮЙ УЯВЛЕННЯ ПРО СЕБЕ

Уявлення про себе як про гарну, розумну, добру людину є настільки важливим для нас, що ми інстинктивно підтримуємо його всіма силами. Ми сприймаємо критику, але лише доброзичливу й лише від тієї людини, яка — ми відчуваємо це — вірить у нас і любить. Але коли нас прагнуть принизити, тобто понизити нас у власних очах, переконати, що ми дурні, нічого не варті, все в нас постає проти цього. Наша психіка сама підтримує нас, найдорожче в людині — уявлення про себе, образ самого себе. Якщо кому-небудь удасться цю нашу уяву погіршити, ми дійсно станемо гіршими, наше прагнення бути кращим зменшиться.

Отже, уявлення про себе, модель себе є досить важливими для людини. Подивимося, як побудовано цю модель, що на неї впливає. Без цього ми не зможемо зрозуміти, що робити, якщо модель працює не справно, заважає вчитися із захопленням і взагалі жити гідно.

Наше внутрішнє уявлення про себе залежить від таких чинників:

- наскільки успішними є всі наші дії;
- як ставляться до нас люди, чиє ставлення для нас важливе;
- наскільки ми самі вміємо правильно оцінювати свої успіхи та ставлення інших людей до нас.

Якщо хоча б із однією зі складових щось не гаразд, псується вся модель себе, і ми починаємо відчувати величезні труднощі в житті. З іншого боку, якщо хоч одна із цих трьох складових сприятлива, то негативна дія двох інших слабшає.

Розберемо ці складові детальніше і подивимося, що ми спроможні зробити, щоб модель себе нам допомагала.

Розпочнемо із найскладнішого і найважливішого — з успіхів у всіх наших справах. Ніщо так не зміцнює віру в себе, як успіх, серйозне досягнення.

Коли учень погано вчиться, він стає проблемою для всіх — для батька, матері, учителів. Поступово він звикає дивитися на себе як на проблему. Але ніхто із нас не проблема, усі ми звичайні люди й можемо із усіх складнощів вийти звичними людськими способами. Просто нам треба для початку досягти хоч незначного успіху. Він додасть віри у свої сили, побільшає їх, і ми зможемо далі діяти краще.

Якщо в школі все погано, то зовсім не потрібно — і навіть шкідливо — прагнути того, щоб одразу все стало добре. Так не буває і, крім розчарування, ми нічого не відчуємо, лише остаточно зневіримося у своїх силах. Усе, що потрібно, — маленький перший успіх у складній справі.

На щастя, існує надійний спосіб досягнення першого, але досить важливого, значного успіху. Цей спосіб відкрив донецький учитель, відомий педагог-новатор Віктор Федорович Шаталов. Для того щоб учні, навіть із найнижчою мотивацією до навчання, в математиці могли досягти першого успіху, Віктор Федорович став задавати додому не одну, не дві, не три завдання, як зазвичай, а... сто! Сто завдань одразу! З'ясували, що це не найскладніший, а найлегший урок.

Тому що вчитель, зрозуміло, не вимагав розв'язання усіх ста задач. Він говорив: «Вибери сам задачу під силу й розв'яжи її. Хоча б одну». Одну задачу із сотні знайти можна, але коли розв'яжеш її самостійно, відразу додасть і сил, і досвіду. Адже є учні, які за все шкільне життя не розв'язали самостійно жодної задачі, завжди списували. Звісно, їм буде складно знайти свою першу задачу. Але складно — не означає неможливо.

Досвід свідчить, що таким способом поступово всі навчаються розв'язувати задачі. Чому ж раніше не вміли? Тому що боялися поганої оцінки, заздалегідь очікували її і, щоб уникнути неприємностей, списували розв'язання у товаришів.

У дев'яносто дев'яти випадках зі ста вирішувати математичні завдання заважає не відсутність здібностей, а відсутність знань, досвіду і — головне — страх, невпевненість. Але ми боїмося не того, що не розв'яжемо задачу (цього ніхто не боїться), а наслідків: глузливих поглядів, зачепленої гордості, поганої оцінки.

Однак можна зробити так, щоб жодних наслідків від успіху або невдачі не було, щоб ми залишилися віч-на-віч із математикою, щоб гордість не страждала навіть у випадку цілковитої невдачі!

Для цього просто треба вирішувати незадані завдання або уявити собі, що ми вчимося у Віктора Федоровича й одержали додому сто завдань — обирай будь-яке, оцінки все одно не буде (оцінок за розв'язання задач Віктор Федорович не ставить, лише перевіряє роботи).

То як же починати змінюватися на краще, долати свої недоліки?

В одній книзі, присвяченій самовихованню, наведене самозобов'язання одного хлопчика: «Мої самозобов'язання. Виховувати в себе волю, справжню дисциплінованість, принциповість. Добре поводитися на уроках, не одержувати жодного зауваження. Завжди акуратно чергувати по класу, виконувати домашні завдання, навіть якщо це нецікаво і я знаю, що вчитель не запитає. Систематично займатися спортом, допомагати вдома по господарству, виконувати режим дня. Відповідально виконувати суспільні доручення, долати

погану звичку підказувати на уроках; прямо критикувати учнів, які погано поводяться на уроках, завжди дотримувати свого слова».

Програма є досить повчальною у всіх відношеннях.

Як видно, учень вирішив одразу себе переробити. Якщо він виконає своє самозобов'язання, то через день, через місяць або через рік перед нами буде цілком інша людина, зовсім не схожа на нинішню.

Кожний зрозуміє, що це неможливо хоча б тому, що програма занадто велика, не під силу й людині з «залізним» характером.

Але програму не можна виконати ще й тому — і, мабуть, саме тому, — що її всю звернено в минуле. Дієслова поставлено в майбутньому часі (слово «буду» стоїть перед кожним пунктом), а сам учень дивиться у минуле.

Погано поводився на уроках? Буду поводитись добре.

Одержував зауваження? Не одержуватиму.

Не завжди акуратно чергував по класі? Буду акуратно чергувати тощо.

Тим самим він змушує себе пам'ятати про свої помилки й увесь час натикатиметься на них так само, як недосвідчений велосипедист наїжджає на дерево, намагаючись об'їхати його.

Усі цілі учня — негативні, їх побудовано на помилках та недоліках, і він не зможе виконати свого самозобов'язання. І чим більше він буде докладати зусиль, тем меншими будуть успіхи.

Тим часом багато учнів, подібно до цього хлопчика, намагаються або обіцяють іншим виправитись. Так і думають, що виховувати себе — отже, виправляти свої недоліки. А не чи краще подумати про те, які є в нас переваги, й їх розвивати, посилювати? Тоді недоліки самі потьмяніють і не треба буде їх виправляти

Не озиратися в минуле, а дивитися уперед; згадувати з минулого не поразки та невдачі, а успіхи; тримати подумки успіхи, бачити їх як цілі. І так, поступово, із прагненням чогось кращого, самому ставати кращим.

У нашому організмі закладене прагнення до виживання, успіху, перемоги. Довіримося цьому прагненню, й воно обов'язково приведе нас до нього.

Розпочнемо з того, що постараємося досягти успіху саме в тій справі, яка в нас не виходить, завдає чимало турбот і викликає страх. Задамо собі додаткову роботу, вирішуватимемо завдання або робити вправи без оцінок. Після двох-трьох тижнів таких «безстрашних» занять має настати поліпшення.

Якщо ми дуже соромимося відповідати біля дошки, попросимо вчителя певний час запитувати з місця, а до дошки викликати тоді, коли добре підготуємось. Учитель піде нам назустріч, тому що ми погано відповідаємо не від незнання, а від хвилювання.

Відносини з людьми зазвичай не складаються в тих, у кого немає друзів. Постараємося подружитися з ким-небудь у класі. Не боятимемося бути нав'язливими або що про нас подумають погано. Кращий спосіб знайти друга — прийти людині на допомогу, нехай у найпростішій справі. Нам легше буде зійтися з учнями, якщо є можливість запрошувати їх до себе додому: дома людина завжди почувається впевненіше.

І змусимо себе не уникати змагань! Для нас вони — ліки, хоча спочатку й не дуже приємні.

На шляху до позитивних змін нам допоможе уява. Чому? Бо що ти чітко уявляєш собі, те й здійснюється!

Уяви апетитну склянку з морозивом. Бачиш — подумки, звісно, — висока красива склянка. На її дно ти кладеш запашні соковиті ягоди полуниці. Вони настільки спілі, що навіть пускають сік. Іноді краплі стікають по стінках склянки. Ти підхоплюєш пальцем ці краплі та злизуєш їх. Як смачно!

А тепер ти кладеш два кубики льоду, щоб десерт був прохолодним. Кубики льоду дзенькнули об краї склянки і, упавши на ягоди, почали повільно танути. Тепер ти наповнюєш склянку кульками морозива: ванільного, лимонного, вишневого. Ти злегка притискаєш їх ложкою, щоб у склянку ввійшло якнайбільше різнокольорових кульок. Склянка стоїть у тебе прямо перед носом. Ми вже бачимо, як ти ковтаєш слину та кінчиком язика облизуєш губи. Але зачекай. Передчуття насолоди вже саме по собі насолода.

Ти цілком зосереджений на цій звабливій картині й точно уявив її? Ти вже навіть, не усвідомлено робиш відповідні рухи руками? У тебе вже течуть слинки? Ти облизуєш губи? Якщо ти уявляєш певний образ, картинку, твоє тіло реагуватиме на неї реагувати так, начебто твоя картинка є дійсністю.

Цей експеримент ми запропонували тобі не лише як жарт. Це чудовий інструмент, який допоможе тобі досягти успіху. Чітка й яскрава картинка, яку ти уявляєш, перетворюється на реальність!

Припустимо, ти прагнеш стати гарним футболістом. По телевізору або на стадіоні ти вже бачив знаменитих футболістів, чиї імена відомі в усьому світі. Ти уважно спостерігав за ними. Ти знаєш, у чому їх переваги та недоліки.

Досить непогано мати перед собою такий чудовий приклад. Можна рівнятися на нього й наслідувати його. Це найшвидша і найпростіша форма навчання.

Тож розпочинай діяти. Розслабся. Визнач найближчу мету, постав перед собою першочергове завдання. Якщо ти граєш у футбол, тобі необхідно мати майданчик для гри, форму й 21 гравця. У кожного своє завдання. І в тебе воно є. Але кожний гравець, безсумнівно, повинен мати миттєву реакцію, добре володіти своїм тілом і знати правила гри.

Ми зовсім не є знавцями футболу, але вважаємо, що для того щоб досягти значних успіхів у футболі, тобі потрібні ще певні якості. Щоправда, це залежить і від того, прагнеш ти бути воротарем чи центральним нападником.

Ти вже, звісно, зрозумів, до чого ми хилимо. Мету твоїх зусиль визначає твій шлях, а розслаблення є можливістю визначити мету. Ти вносиш чіткість у свої мрії, бажання, порівнюєш їх зі своїми якостями, особливостями та здібностями.

Людина, якій «ведмідь наступив на вухо», ніколи не мріятиме про кар'єру музиканта. Непосидюча, темпераментна, імпульсивна людина ніколи не прагнутиме цілий день просиджувати за письмовим столом. Дитина, яка терпіти не може читати, ніколи не захоче в майбутньому писати книги.

Тільки сміливий хлопчик, що любить пригоди, може уявити себе льотчиком, машиністом поїзда або космонавтом.

Твої яскраві рельєфні вистави стануть реальністю! Припустимо, на святковому вечорі, організованому для батьків, ти маєш декламувати вірш. Але ти сором'язливий і заздалегідь відчуваєш страх. Ти боїшся запнутися, забути, переплутати. Усі твої думки так і крутяться навколо майбутнього провалу.

Що відбудеться? — Ти зробиш помилку, запнешся! І ти дійсно запнешся, забудеш текст і зазнаєш цілковитої невдачі! Чому? Тому що ти цього боявся! Ти сам накликав свою невдачу. Ти в усіх подробицях неодноразово уявляв собі, як ти, незграбний, жалюгідний, стоїш перед батьками і помиляєшся, плутаєш слова, голос твій переривається й горло пересихає від хвилювання. Чому? Ти вже знаєш.

Бо що ти собі уявляєш, те й трапляється!

Чи доводилося тобі хоч раз спостерігати за спробами свого дядька або батька кинути курити? У них були найдобріші наміри, вони клялися всіма святими, що зуміють подолати дурну звичку. І що ж відбувалося потім? Вони курять ще більше, ніж раніше! Чому?

Їхні думки невідступно блукають навколо сигарет. Кожна попільничка, кожний курець, кожна реклама нагадували їм про куріння.

Некуряща людина не звертає увагу ні на попільнички, ні на рекламу, ні на пачки сигарет, ні колег, що курять. Бо в неї різко негативна реакція до всього цього. У будь-якому разі все це вона не сприймає як настійне запрошення курити. Чому?

Тому що вона про це не думає! Вона не уявляє себе із сигаретою. Вона не розуміє, як можна тримати в зубах смердючу сигарету.

Позбутися помилкових, згубних думок ти не можеш лише тому, що прагнеш їх позбутися. Ти не можеш перестати запинатися, якщо прагнеш перестати це робити. Ти цим тільки збільшиш свій недолік. Тобі не слід думати про те, чого ти не прагнеш робити.

12.6. ДУМАЙ ПРО ТЕ, ДО ЧОГО ТИ ПРАГНЕШ

Реальністю стає те, що ти уявляєш собі чітко й яскраво. Від негативних, помилкових, похмурих, негативних, песимістичних, безрадісних думок можна позбутися, якщо змінити їх на нові, позитивні.

Свій виступ на батьківських зборах ти повинен спочатку в усіх подробицях програти подумки! (Однак це не повинне бути порожніми мріями!) Кожна думка, ідея можуть стати реальністю. Тільки після міркувань настає час дій!

Спочатку вивчи вірш напам'ять. Причому так, щоб ти міг його відтворити без запинань і підказок. Повторюй його весь час уголос. Потім прочитай його перед дзеркалом. При цьому дивися собі в очі. Не відводь погляду. Спочатку це вдається із зусиллям. Тренуйся доти, поки не навчишся читати весь вірш і не відводити від своїх очей погляду. Це допоможе тобі стати впевненішим і без страху дивитися в очі слухачам.

А тепер уяви собі, як ти виступаєш. З піднятою головою, невимушено й упевнено дивись перед собою, із природними жестами й поставою, у красивому костюмі та з гарною зачіскою.

На своєму внутрішньому екрані ти постійно бачиш себе саме таким. Лише в такому випадку здійсниться те, що ти собі уявив. Заздалегідь радій майбутньому святу. Батьки захоплено сприймуть твій виступ.

Що людина може уявити собі, те вона може й здійснити!

Якщо ти уявиш себе маленьким, кволим, жалюгідним, слабким і стомленим, ти й насправді будеш таким. Якщо ти подумаєш: «Ой, як я втомився!», то твоє тіло налаштується на цю установку. Кровообіг сповільниться, дихання стане поверхневим, до організму надходитиме менша кількість кисню. Результат: ти дійсно станеш стомленим і млявим.

Тіло підлаштовується під твої уявлення-картини. Людина, яка точно знає, чого вона прагне, справляє сильне враження, дійсно така

особистість заворожує. Подібно до сучасної ракети, вона рухається до своєї мети, економить сили й час, не відхиляється від курсу, не відволікається на стороннє. Так діє людина, яка чітко уявляє, чого вона прагне досягти у своєму житті, яку професію вона хоче освоїти. І ніби саме собою, без зусиль і мучень, вона визначає, які якості, знання й уміння їй необхідні, щоб виконати свою мрію.

Для неї (тебе) реальністю стає те, що вона (ти) добре собі уявив!

12.7. ВИКОРИСТОВУЙ САМОНАВІЮВАННЯ

Ти, безсумнівно, вже знаєш, навіть із власного досвіду, що постійне повторення якого-небудь твердження призводить до того, що людина починає, зрештою, йому вірити беззастережно.

Цей принцип, наприклад, використовують у рекламі. На рекламних плакатах, у газетних оголошеннях, у рекламних роликах по телевізору постійно стверджують, що лише певний пральний порошок виправдовує свою ціну тому, що він кращий за інших.

Часто ми ловимо себе на тому, що цілком автоматично купуємо той чи інший товар, який нам настирливо й часто розхвалювали в рекламі. Однак на нашу підсвідомість впливає не лише реклама. На неї впливають поради, погрози й «життєві мудрості», які часто щедро роздають дітям дорослі, які щиро бажають добра, і не підозрюють, якої шкоди цим завдають: «Не займай, вона тебе вкусить!», «У підвалі живе чорний велетень, не ходи туди!», «Обережно! У воді немає за що вхопитися!», «Що поробиш! Не всім же дано бути ораторами!» тощо.

Хто з ранку до ночі змушений вислухувати подібні дурості, мимоволі починає вірити в них і боятися. Боятися всього: собак, темряви, глибоких водойм, публічних виступів, самотності тощо. Через певний час ти безсумнівно зрозумієш, що все це нісенітниця, однак якісь внутрішні перешкоди, установки, в яких тебе встигли переконати, все одно залишаються.

А тепер подивимося на це з іншого погляду та спробуємо застосувати техніку впливу для чого-небудь позитивного і потрібного, а саме для досягнення успіху, впевненості тощо.

До речі, науково доведено, що цей метод є досить ефективним. Ще 1913 року французький аптекар Еміль Куе рекомендував своїм пацієнтам замість ліків використовувати самонавіяння. Хворі повинні були вранці та ввечері голосно й упевнено виголошувати: «З кожним днем я почуваюся краще й краще». І — дивна річ! — цей незвичайний рецепт подіяв, але в тому випадку, коли пацієнти були переконані в тому, що він їм обов'язково допоможе.

Якщо завдяки навіюванню та уявленню можна навіть лікувати хвороби, тоді за їх допомогою можна стати небагато кращим, зосередженішим, упевненішим або подолати свої маленькі слабкості. Це ж очевидно, чи не так? Уявляєш собі, як було б чудово, якби ти більше не боявся відповідати урок перед усім класом, якби ти зміг зосереджено виконувати домашні завдання, якби навчання тішило та задовольняло тебе? Ти можеш собі це уявити? Тоді це може стати й реальністю!

А якщо так, то чому б тобі, без відкладання, не розпочати виконувати програму щодо впливу на себе? Ти не лише відчуєш, що все в тебе налагоджується, але й незабаром зможеш робити те, що сьогодні тільки уявляєш собі. Одразу відзначимо, однак, що ти спочатку повинен твердо вирішити, що дійсно прагнеш змінити на краще. І що тобі ще буде необхідно, то це трохи терпіння (адже такі зміни не можуть відбутися за кілька днів!) і впевненість у тому, що в тебе все буде гаразд. Отже, сміліше й тільки вперед! Для цього створи слова формул (самонавіювання), за якими ти бажаєш жити.

Слова формули треба виголошувати голосно, чітко і — головне — впевнено. Навіть якщо спочатку твої губи не слухатимуться й із труднощами виголошуватимуть слова формул, навіть якщо тобі здається, що збоку це дивно й смішно, не бентежся! Від цього моменту ти не дозволиш більше іншим указувати «які рослини повинні виростати в оранжереї твоєї підсвідомості», а визначатимеш це сам. Це, звісно, мають бути гарні та корисні рослини. Вони стануть потроху виростати з кожним разом, коли ти виголошуватимеш установку.

Вранці, перш ніж устати з ліжка, і ввечері перед тим, як заснути, вимовляй слова формули самонавіяння. Через певний час ти помітиш їхню дію: у тобі виникнуть нові, сильні почуття, ти станеш більш упевненим у собі.

Але не квапся припиняти займатися самонавіюванням, якщо через кілька днів ти не помітиш у собі жодних змін. Наберися терпіння. Адже, щоб у тобі закріпилися страхи, комплекси, сором'язливість, потрібен був певний час. Отже, щоб виробити в собі нову установку, внутрішню упевненість, теж потрібні час і терпіння.

Ще кілька слів про формули самонавіяння. Коли ти набудеш певного досвіду в використанні самонавіювання (доцільно поєднувати його з використанням уявлення — створенням подумки картинок) ти зможеш за їхньою допомогою працювати над усіма проблемами, що мучать тебе, і самостійно впливати на свої недоліки. Якщо ти серед

наведених нижче формул самонавіяння не знайдеш потрібної для себе хоча б тому, що в тебе виникла якась особлива проблема, тоді склади сам потрібну формулу. Вона має чітко відображати, чого ти прагнеш досягти. Формулюй її в позитивному ключі в стверджувальній формі. Над кожною формулою самонавіяння слід цілеспрямовано працювати не менше десяти тижнів.

Загальні формули самонавіювання

- «Я вірю в себе і свої внутрішні сили. Моя впевненість у собі зростає щодня. Я досягну успіху, тому що добре й натхненно працюю»;
- «Я випромінюю життєрадісність! Я сяю, немов сонце! Моя радість захоплює інших! Усі радіють, коли бачать мене»;
- «Сьогодні розпочинаю роботу вчасно. Усе найважливіше я зроблю негайно. Гарні результати тішать мене. Я задоволений своєю роботою!» (коли ти повільний і тобі не подобається вчитися);
- «Я вмію володіти собою. Я цілком спокійний. Ніщо не може розлютити мене!» (коли ти не тямиш себе і кипиш від злості);
- «Сьогодні вночі я засну міцно й глибоко. У мене тепле, затишне ліжко», «Сьогодні вночі я спатиму спокійно і добре відпочину» (коли тобі складно заснути);
- «Я дихаю глибоко й спокійно. Я знаю, що можу говорити спокійно, голосно й виразно. Я звертаю увагу тільки на зміст того, що прагну сказати. Я дивлюся на людей сміливо й упевнено» (коли ти заїкаєшся від хвилювання або часто помиляєшся від зніяковілості);
- «Їжа смачна та корисна. Те, що я їм, викликає в мене апетит. Я жую повільно, із насолодою. Їжа дає мені енергію й силу» (коли ти занадто худий і занадто мало їси);
- «Я цілком ситий. Якщо попити води, теж можна насититися. Глибоке дихання теж насичує» (коли ти занадто товстий і занадто багато їси);
- «Я можу зробити те, що прагну. Я працюю (читаю) повільно, ґрунтовно й зосереджено. Я добре все запам'ятаю. Моя пам'ять щодня поліпшується, постійно поліпшується» (коли ти неуважний і метушливий);
- «Я можу здолати те, чого прагну. Математика (або інший неулюблений предмет) стане моїм улюбленим предметом. Математика подобається мені. Мені цікаво вивчати математику» (якщо ти внутрішньо не сприймаєш певний шкільний предмет);

- «Я радію іспиту. Нарешті я можу довести, що я багато працював і все вивчив. Я зовсім спокійний і незворушний» (якщо ти боїшся іспитів);
- «У сигарет огидний смак. Сигарети мерзотно пахнуть. Коли я курю, від мене теж іде мерзенний запах» (якщо ти почав курити);

Коли ти виголошуєш формули самонавіяння, твоє тіло має бути розслабленим і спокійним. Ніщо не має відволікати тебе, ти не повинен квапитися.

Назвемо *ще кілька формул*, за зразком яких ти міг би скласти свої.

- «Я із кожним днем краще володію собою і стаю більш урівноваженим»;
- «Я вірю у свої внутрішні сили. Ніхто й ніщо не зможе збентежити мене і збити з обраного шляху. Я відчуваю, як із кожним днем сильнішаю»;
- «Я не боюся говорити правду. Це зовсім нескладно. Мені нема чого боятися. Якщо я скажу правду, зі мною нічого не трапиться»;
- «Я радію тому, що живу. Я радію, що живу в цікавому та складному світі, світі, який із розумінням і пізнанням його стає дедалі цікавішим. Навчання дає мені знання, я знаю це і завжди про це пам'ятаю»;
- «Я успішний, навчання дається мені легко, від цього моє життя чудове та різноманітне, і це мене тішить».

Установка, яку використовують у разі слабкої волі:

- «Я можу досягати того, чого прагну!»;
- «У мене сильна воля, я добре вмію концентрувати свою увагу. Усе зайве й непотрібне зникає. Я дедалі краще можу зосереджуватися на своїх завданнях. Я знаю, що завдяки тренуванням усе легшає»;
- «Я із радістю переконуюсь, що належу до здібних учнів, адже я розумний, мені потрібно тільки бути уважнішим. Мої внутрішні сили пробуджуються, для мене все легко. Я щасливий! Я знаю: я все можу, якщо прагну!».

12.7. СТАНЬ КРАЩИМ В УЛЮБЛЕНІЙ СПРАВІ

Зазвичай використання уявлення і настанов — досить важлива допомога, але якщо ти обмежишся лише тим, що повторюватимеш «математика — мій улюблений предмет», а сам навіть не зазиратимеш у підручник, то твої слова залишаться лише побажанням. Уявлення майбутнього успіху та позитивне самонавіяння не є чаклунством, вони лише створюють передумови для успішної роботи.

Гордість за гарні результати та радість від вдало проведеного досліду діють, немов сонячні промені на вирощувану тобою рослину.

А тепер ти, можливо, скажеш: «Згодний, усе це звучить чудово. Але в мене, на жаль, все цілком по-іншому. Мої батьки постійно ставлять мені старшого брата в приклад. Він, мовляв, із усіх предметів відмінник і взагалі весь такий зразково-показовий. Після таких слів у мене зникає будь-яке бажання щось робити. З ним мені нема чого змагатися!».

(Зрозуміло, замість брата у своїх відмовках ти цілком можеш послатися на сестру, друга, маму, тощо, тому що так уже влаштовано деяких батьки, що в них у запасі знайдеться не менше прикладів і зразків, ніж у хазяїв саморобних варень-солінь у коморі!)

«Ну, а моя класна керівниця, — продовжиш ти, — вона взагалі мене терпіти не може. Якщо я нічого не розумію в математиці (англійській, хімії тощо), вона завжди недвозначно дає зрозуміти, що все, що б я не говорив, — повна дурість. Тож краще вже я взагалі нічого не говоритиму!». (Не сперечатимемося, на жаль, такі вчителі дійсно зустрічаються, і ми з тобою цілком згодні, що їх потрібно негайно випроводжати на пенсію або взагалі на гарматний постріл не підпускати до школи!) І все-таки досить плакатися! Тобі самому не набридло боятися труднощів?

Ми готові допомогти тобі, причому найпростішим способом. Напевно, є щось, що ти вмієш робити добре, або є певний шкільний предмет, який тобі подобається. Було б чудово, якби це щось можна було використовувати під час навчання в школі, ну, наприклад, це був навчальний предмет. У крайньому випадку підійде і захоплення (однак збирання «смажених» фактів з життя зірок кіно й поп-музики в цьому випадку не можна вважати підходящим захопленням).

Візьмися одразу ж за справу й розпочати бурхливу активність у цій сфері, будь то іноземна мова, біологія, музика, спорт, кулінарія, мистецтво, література, будування моделей кораблів чи щось інше. Виконуй домашні завдання й інші повсякденні обов'язки якнайкраще й старанніше, а у сфері своїх інтересів, у тому, що належить до твого улюбленого предмета або заняття, роби більше, ніж від тебе очікують.

Тренуйся, пробуй, вчи, досліджуй, читай усе, що тільки можеш знайти про свій улюблений предмет, і чим більше знань ти отримаєш у цій сфері, чим більше радості та задоволення тобі приноситиме улюблене заняття, тим більше в тебе буде бажання поглиблювати й поповнювати свої знання.

За кілька місяців ти цілком можеш перетворитися на справжнього фахівця й експерта. Учні з твого класу групи стануть, зрештою, звертатися до тебе за порадою, коли справа стосуватиметься сфери твоїх інтересів.

Ти помітиш, що твоя думка раптом стане цікавою для оточення. Учитель з предмета, яким ти цікавишся, буде приємно здивований і виявить до тебе особливу увагу. Якщо на педраді інші вчителі на тебе скаржитимуться, він перший стане на твій захист і хвалитиме тебе.

Це позитивно вплине на думку оточення про тебе і на твій імідж, як зараз говорять ділові люди, а в остаточному підсумку це позначиться на зростанні твоєї самосвідомості. І настане день, коли ти раптом піймаєш себе на думці, що з бажанням йдеш до школи. А те, що людина робить охоче, з інтересом, їй, як правило, вдається зробити успішно. У тебе з'явиться інтерес і до інших навчальних предметів. У тебе виникне бажання більше працювати, щоб заповнити прогалини в знаннях, твій статус у класі і вдома помітно покращиться.

І якщо раптом трапиться, що ти знову одержиш двійку з української мови — сподіватимемося, останню — і твоя мама знову почне голосити: «Ну, подивися на Павлика, бери приклад з нього! Він одержує за диктанти одні п'ятірки!», ти можеш спокійно заперечити: «Твій улюблений Павлик, мамо, хоча й пише добре диктанти, зовсім нічого не розуміє в неорганічній хімії (англійській літературі, сучасному мистецтві тощо)!». Це буде, звичайно, дещо зухвала відповідь, але вона цілком відповідає дійсності. Що ж, і експерти можуть собі часом дозволити певну зухвалість.

Отже, тобі зрозумілий наш рецепт? Намагайся стати кращим у певній сфері! І якщо ти хоча б один-єдиний раз доведеш собі, на що здатні твоя розумна голова, твої спритні руки або твої швидкі ноги, ти вже зробиш величезний крок уперед! І хирлява рослинка під назвою самосвідомість уже перетвориться на невелике деревце. Сміліше! За справу! Не відкладай на потім!

Але може статися, що в тебе виникають сумніви щодо своїх сил, пригадай чудових людей, які всупереч усьому досягли успіхів, зуміли подолати себе й перемогти всі обставини. Багатьом удалося зробити неможливе можливим, тому що вони назавжди виключили зі своєї свідомості й мови слово «неможливо». Ти теж можеш досягти всього, що задумаєш, навіть якщо це на перший погляд і здається неможливим.

Тобі потрібно тільки спробувати запалити в собі полум'я ентузіазму й натхнення. Тепер ти знаєш, як це відбувається. Чим більше ти переконаний у правильності своєї мети, тим складніше тебе буде збити з обраного шляху й змусити зрадити свою мрію. Це не вдасться нікому й ніколи. Ти зробиш все, щоб здійснити свою мрію, досягти

своєї мети. Чим чіткішою є мета, тим більше сил ти в собі почуватимеш. І навіть якщо перед тобою постане величезна стіна, і тобі здасться, що вона не дозволить рухатися вперед, згадай про те, що й у стіні завжди можна знайти прохід. Але не треба «битися головою про стіну», із намаганням її пробити.

У тобі стільки сил, адже ти — справжній богатир. Полум'я натхнення допоможе тобі розкидати каміння і знести стіни, які опиняться на твоєму шляху. Всім великим людям минулого й сьогодення доводилося долати у своєму житті безліч перешкод. Чим вищою і грандіознішою є мета, тим більшими і складнішими є перешкоди, тим частіше ти зустрічатимеш слово «неможливо». Не пускай його у свій розум! Ти ж сильний! І з кожним кроком, із кожним зусиллям, завдяки яким ти долаєш себе, твоя мета буде більш виразною і значущою, а твій ентузіазм зростає. Ти стаєш непереможним.

Пояснимо нашу думку на прикладі: уяви собі, що ти спортсмен, який займається бігом із бар'єрами. Ти готуєшся до старту й дивишся вперед. Твій погляд спрямований не на перший бар'єр, а на лінію фінішу, на глядачів, які напружено чекають результатів змагання, щоб гідно вітати переможця. Зрозуміло, ти прагнеш перемогти і першим добігти до фінішу.

Ти маєш перестрибнути бар'єри, що стоять у тебе на шляху до нього. Але як ти думаєш, що відбудеться, якщо ти цілком зосередишся на подоланні перешкод, на кожному бар'єрі окремо? Можливо, ти граціозно перестрибнеш їх, тому що прагнеш якнайкраще їх подолати. Але виграти змагання вдасться лише тому, хто цілком зосереджений на фініші.

Такий спортсмен, злітаючи над бар'єрами, не зводитиме очей із фінішної стрічки. Можливо, його стрибки й біг будуть не такими красивими, як в інших, але переможцеві важливо не це. У нього за спиною буквально виростають крила, але не від необхідності долати бар'єри, що постають у нього на шляху, а від бажання якнайшвидше досягти мети, якої він не випускає із виду.

Перешкоди для того й існують, щоб їх долати, межі можливостей є для того, щоб їх переступати. Але робити це треба не для того, щоб займатися подоланням труднощів більше, ніж необхідно, і вже в жодному разі не більше, ніж для досягнення своєї мети. Це, однак, не означає, що на перешкоди можна начхати й не брати їх до уваги. Спортсмен-бар'єрист, який поводитиметься так, немов перед ним немає жодних бар'єрів, і побіжить уперед напролом, тільки спіткнеться, упаде, боляче вдариться й опиниться останнім. Щоб мати

можливість стати переможцем, він має перестрибнути бар'єри (подолати перешкоди). Причому повинен зробити це швидко, щоб прийти до фінішу першим. Отже, якщо не прагнеш спіткнутися й виявитися переможеним, на перешкоди потрібно звертати увагу, але подолання перешкод не має бути важливішим за мету, вони не повинні її затуляти і відволікати від неї.

Якщо ти коли-небудь стикнешся із чималими труднощами, можливо, тому що не зможеш знайти спільної мови із учителем, або всі справи йдуть невдало, зовсім не так, як ти передбачав, згадай про спортсмена, що займається бігом з бар'єрами. Подумай про свою мету, уяви собі, як було б чудово досягти її, і ти одразу відчуєш, як за спиною в тебе немов виростають крила, які допоможуть тобі подолати свої внутрішні бар'єри й усі зовнішні перешкоди.

Ти впораєшся із цим, у тебе обов'язково все вийде! Тому що ти знаєш: ти можеш досягти всього того, чого прагнеш.

Розділ 13

ЯК ПРАВИЛЬНО ПОВОДИТИСЯ ІЗ УЧИТЕЛЯМИ ТА ДОРОСЛИМИ

Ми можемо змінити наші відносини з оточенням лише тоді, коли змінимо себе.

Р. Драйкурс

13.1 ПОВЕДІНКА З УЧИТЕЛЯМИ

У цьому параграфі розглянемо загальні поради стосовно того, як налагодити відносини з учителями та дорослими.

Розпочнемо з учителів (хоча вони, звісно, теж належать до дорослих). Зрештою, тобі доведеться протягом багатьох років, доки вчишся в школі, спілкуватися з ними, і тобі не має бути однаково, що вони про тебе думають і як до тебе ставляться. Якщо в тебе з ними склалися погані відносини, намагайся якнайчастіше відчувати себе «у їхній шкурі», тобто уявляти собі їхній стан і пояснювати їхню реакцію на ті чи інші дії учнів.

Учителі мають ще більше навантаження, ніж ти, і результати їхньої роботи також контролюють, як і твої. Кожний учитель протягом уроку має виконати конкретний обсяг роботи, певний навчальний план і програму, і нескладно зрозуміти, що вчитель часом обурюється й нервується, коли два-три учні в класі постійно відстають у навчанні, тому що не вміють або не прагнуть працювати сумлінно, або своїми дурними витівками та балаканиною заважають поясненню вчителя й відволікають інших учнів.

Часто говорять про те, що, мовляв, і вчителі всього лише звичайні люди. Хоча це й звучить якось безглуздо, адже ніхто й не думає,

що вони — напівбоги або крокодили, але під час навчання в школі часто забувають, що у вчителів так само, як у кожного з нас, є свої переваги та недоліки.

Бувають гарні, посередні та погані вчителі так само, як у будь-якій іншій професії бувають гарні, посередні і погані фахівці. І з менш гарними доводиться вживатися так само, як і з першокласними, тому що першокласних фахівців завжди й усюди мало, в тому числі й у вчительській твоєї школи.

Ну, а тепер *наші поради*.

- Стався до учителів по-людськи, тобто стався до них так само, як ти прагнеш, щоб оточення ставилось до тебе. Будь доброзичливим, чуйним, увічливим. Спробуй не помічати їхніх недоліків і не використовуй їх на зло, не відігравайся на них. Покажи свій щирий інтерес до того, що вони розповідають, і активно працюй на уроках.
- Ніколи не догоджай, не вислужуйся перед учителями, не обмовляй інших. Донощиків не люблять ні однокласники, ні більшість учителів. Не нервуй їх, не влаштовуй дурних жартів і розіграшів. Не допускай того, щоб учитель через тебе втрапив у смішне або скрутне становище.
- Не бійся учителів, не дозволяй принижувати себе. Завжди голосно й однозначно висловлюй свою думку, якщо ти вважаєш, що вчитель помилився або несправедливо вчинив. Не терпи безмовно образи лише тому, що боїшся «нажити зайвого головного болю» і накликати на себе неприємності. Будь завжди об'єктивним і ввічливим.
- Якщо ти не цілком добре зрозумів пояснення вчителя, одразу ж попроси повторити його ще раз. Адже ти не настільки погано розвинений, щоб не зрозуміти розумного пояснення. І в гарного вчителя може бути невдалий день, він теж може не цілком зрозуміло пояснити певну тему. Дай йому можливість зробити це краще. Якщо урок тобі видасться нудним, внеси пропозицію, як можна зробити його цікавішим.
- Якщо вчитель терпіти тебе не може, помізкуй спочатку, а чи не здається тобі це. Можливо, у тебе розігралася уява від того, що ти недостатньо працюєш і погано вчишся з цього предмета. Якщо ж учитель до тебе ставиться дійсно недобре (таке зазвичай трапляється часом, хоча гарний учитель не повинен виявляти негативного ставлення до своїх учнів, навіть якщо відчуває його), бери бика за роги, сміливо підійди до вчителя й прямо запитай: «Скажіть, будь ласка, що ви, власне, маєте проти мене? Ви так недо-

брозичливо до мене ставитесь. Що я можу зробити, щоб наші відносини налагодилися?». У більшості випадків це дає непоганий результат! Якщо цього не відбувається, негайно поговори про це зі своїми батьками і разом подумайте, що можна в цій ситуації зробити.

13.2. ПОВЕДІНКА З ДОРОСЛИМИ

А тепер розглянемо, як будувати відносини з дорослими. Можливо, у тебе деколи виникало відчуття, що з тобою обійшлися несправедливо або що на тобі батьки зривали свій поганий настрій. Це тебе сердило й кривдило, ставало причиною пригніченого настрою, у тебе виникали різні похмурі думки, ти замикався в собі, ставав мовчазним і боязким.

Коли оточення поводиться з тобою різко, грубо й неделікатно через брак часу, терпіння, розуміння або через розбіжність у думках, із намаганням обов'язково нав'язати тобі своє, у тебе можуть виникнути скутість, сором'язливість, нервозність і навіть заїкуватість, тремтіння рук і посмикування лицьових м'язів, страх, сильне потіння, ти бачитимеш вночі кошмари, гризтимеш нігті.

Дорослі поводяться нерозумно і нерозважно, іноді доводять дітей до стану, що останні почуваються «не у своїй тарілці» і відчувають «камінь на душі». Підсвідомість реагує на такі емоційні спалахи, що відбуваються часом без злого наміру, і на прояви безсердечності незвичайним чином: потрапивши під «гарячу руку» дорослим, дитина робить всілякі витівки та вчинки, бо цим намагається звернути їхню увагу на нестачу любові, уваги й турботи. Дорослим це, звісно, діє на нерви і, якщо вони не задумаються й не зрозуміють, у чому причина незвичайних витівок та роздратування дитини, починається невпинна лайка й образи, глузування і навіть покарання. Навіть якщо дорослі не говорять тобі прямо, що їм у тобі не подобається й чому вони незадоволені, за їхньою поведінкою, холодними поглядами, неприступним виглядом, байдужими і незадоволеними обличчями і зневажливими жестами ти без будь-яких слів зрозумієш, що вони про тебе думають.

Дійсно кепсько, коли дорослі не проявляють досить свідомості й не знають, як уникнути таких ситуацій у спілкуванні з дітьми. Тобі і твоїм одноліткам, безсумнівно, іноді буває дуже складно знайти з такими дорослими спільну мову. Але пам'ятаєш, що тобі радили, коли ти відчуваєш труднощів у спілкуванні з учителями? Ці ж поради можна застосувати й під час спілкування зі своїми батьками

й іншими дорослими, з якими ти взаємодієш. Намагайся час від часу ставити себе на їхнє місце й уявляти, які навантаження їм доводиться випробовувати день у день, які нелегкі *проблеми* вони розв'язують.

- Їм доводиться багато працювати, щоб забезпечити свою родину, і вечорами, коли вони повертаються додому, «падають із ніг» від утоми й почувають себе, як вичавлений лимон.
- Грошей, які вони заробляють, часто не вистачає, і купівля одягу, їжі, витрати на машину, квартплату, літній відпочинок перетворюються на складну проблему.
- Можливо, вони бояться скорочення свого робочого місця, їх мучать роздуми, як бути далі, якщо вони стануть безробітними.

У такій ситуації часом досить іскри, приміром, двійки з математики в щоденнику, який ти даєш підписати батькам, щоб відбувся справжній «вибух». Батьки лютують, оскільки вважають, що той, заради кого вони цілий день «горбатяться», не може нормально виконати свої прямі обов'язки й вивчити математику так, щоб не робити купу помилок.

Однак перейдемо до справи! Що потрібно робити, якщо батьки або інші дорослі поводяться неправильно стосовно тебе?

Насамперед усі адресовані тобі лайки пропусти повз вуха й постарайся якомога швидше забути!

Не впадай від цього в похмурий настрій і не піддавайся образам від різкого тону й недобрих слів!

Пам'ятай: ти молодший і тому в тебе міцніші нерви. Звісно, ти не повинен зі спокійною душею сприймати погані оцінки й слушні докори, але лайку слід забути, інакше вона обтяжуватиме твою душу й завдасть більше шкоди, ніж двійка з математики. Підійди до своєї мами — але тільки після того, як вона закінчить лаяти тебе й трохи заспокоїться — і обійми її. Попроси її допомогти тобі й дозволь їй це зробити.

Як, ти не можеш обійняти того, на кого розсердився? Ні! Можеш! Постарайся пересилити себе! Зроби перший крок! Будь-яка мати, будь-який батько перестануть сваритися й злитися, якщо їх ніжно обійняти. Серце їхнє розтане, адже лають вони тебе тому, що люблять. Хіба вони б гнівалися, якби твоя поведінка і твоє майбутнє їм були байдужі? Хіба вони гніваються на чужих дітей за погані оцінки та поведінку? Ось бачиш, любов іноді проявляється досить дивно!

Якщо твій батько повертається додому й ні з того ні із сього розпочинає тебе лаяти, чіпляється до тебе, не лий сльози й не грай ображену безвинність. Не варто грубіянити, огризатися і ляскати дверима. Краще перечекай трохи, коли він дещо відпочине, і спокійно

та дружелюбно скажи йому, що тобі не подобається, коли він без будь-якої на те причини лає тебе.

Попроси його розповісти, як у нього пройшов день і що його так розгнівало. Він, звісно, може обсмикати тебе й сказати, що тобі варто було б більше займатися своїми справами, але ти продовжуй наполягати, щоб він тобі все розповів. Можливо, у тебе відкриються очі на невідомі раніше обставини й труднощі. Ти дізнаєшся, як багато роботи у твого батька, що в нього не складаються відносини з начальником тощо, і ти зрозумієш, що його поганий настрій цілком не пов'язаний із тобою. А для твого батька, сподіватимемося, така розмова теж виявиться корисною, він зрозуміє, що не повинен на тобі зривати своє зло та неприємності.

Таку ж тактику поведінки ти можеш застосовувати й стосовно інших людей, якщо у спілкуванні з ними в тебе виникли непорозуміння.

Будь ласка, ніколи не відповідай злом на зло, бо це призводить лише до сварки, а якщо сваритимешся з дорослими, то завжди залишатимешся в програші.

Не гарячкуй! Не дозволяй вивести себе із рівноваги! Намагайся зберігати доброзичливість і навіть посміхатися, якщо зможеш. Це, звісно, неймовірно складно, зате демонструє приголомшливу дію.

Пригадай, що посмішка — це неабияка сила! Тому коли дорослі лають тебе, дивися на них по-доброму, з посмішкою. Не посміхайся глумливо! Посміхайся сердечно, щиро!

Якщо ти припустився промаху, чемно вибачся. Визнай свою провину. Нехай твоє обличчя буде ясним, немов сонечко. Ще не народилася людина, яка у відповідь на таку поведінку не стала б більш доброю, відкритою і доступною.

Використовуй при цьому формулу самонавіяння, яка допоможе тобі стриматися, зберегти спокій і всією істотою випромінювати доброзичливість і розуміння: «Я вдихаю силу сонця! Я сяю, немов сонце!».

Виголошуй цю формулу якнайчастіше. Ти вже знаєш, як впливають такі формули.

Прочитавши попередню главу, ти, напевно, подумав: «Боже милостивий, таж вони прагнуть, щоб я став зовсім святим або кам'яним, який, як дурень, увесь час посміхається й безмовно зносить будь-яка образу». Не хвилюйся, у нас немає такого наміру! Зрозуміло, тобі треба якимось образом «випускати пару». Причому робити це треба обов'язково, інакше ти не уникнеш виразки шлунка або ще якої-небудь хвороби. Але тільки не вибирай у якості громовідводу живих істот: ні дорослих, ні однокласників, ні своїх кішку чи собаку.

Для цієї мети підходящими предметами є боксерська груша або футбольний м'яч, а також будь-які інші міцні спортивні снаряди. Піди в ліс або парк і покричи щосили. Відлупцюй свою подушку або згорнуту ковдру. Увімкни «на повну котушку» магнітофон і голосно співай разом із улюбленим співаком.

Можна порубати дрова або пропливти з кілометр у басейні або в річці. Згодом ти напевно створиш який-небудь власний спосіб ефективно «випускати пару». Коли ти відчуєш, що трохи заспокоївся, зроби вправи на зняття напруження, тобі одразу полегшає. Твоя душевна рівновага відновиться. Світ знову стане для тебе світлим і радісним! А тому поквапимося перейти до ще однієї не дуже приємної теми: поговоримо про людей, яких ти не любиш і які не люблять тебе (про ворогів? Так).

13.3. ПРОТИДІЯ «ВОРОГАМ»

А тепер головна порада: ти не можеш собі дозволити мати «ворогів». Ніхто не може цього собі дозволити! І все-таки ти можеш стикнутися в житті з людьми, які будуть тобі несимпатичними, які не злюблять тебе або які без яких-небудь видимих причин і приводів з твого боку перетворяться на твоїх супротивників: можливо стануть у якійсь сфері твоїми суперниками або образяться через твоє необдумане зауваження.

Але ж тобі якимось чином треба продовжувати співіснувати із цими людьми й упоратися із цією проблемою. Спочатку прислухайся до такої поради: не приписуй собі й іншим почуття, яких насправді немає. Тобі ні до чого зайве нервове напруження. Не потрібно бути й таким ревним борцем за правду, який вважає своїм обов'язком, навіть коли його не запитують, висловити кожному в лице правду-матінку, і завжди знаходить, у чому можна дорікнути іншого.

Будь з тими людьми, яких ти не любиш, увічливим і хоча б дружелюбним.

Свідомо утримайся від недобрих жартів над ними, не дражни їх, не підводь, не обманюй і не скаржся на них. Якщо ти поводитимешся інакше, то швидко розгориться справжня ворожнеча, яка нікому не потрібна і яку дуже складно утримати під контролем. Все вимагає часу, сил і нервів, і ніхто від цього не виграє.

Якщо коли-небудь і де-небудь тебе самого дражнитимуть і висміюватимуть, подумай спочатку, можливо, все це лише невинні та незлі жарти. Якщо це дійсно так, не роби із цього трагедії, сприйми з посмішкою й посмійся разом із жартівниками. Якщо ж справа більш сер-

йозна і глузування зле й образливе, існує лише один вихід: у жодному разі не подавай виду, як глибоко вони тебе ображають. Переконуй себе, що твої кривдники настільки мало для тебе означають, що ти не можеш дозволити, щоб їхні дії або слова відбилися на твоєму душевному стані. Намагайся зберігати зовнішній спокій! Не змінюйся з лиця, намагайся посміхатися або хоча б зроби байдуже вираз обличчя.

Спробуй потренуватися, як це можна зробити, перед дзеркалом. Пам'ятай, що в тебе більш міцні нерви. Ти сильніший! Лайка, несправедливі звинувачення, шпигання і провокації припиняться самі, якщо кривдники переконаються, що їхні дії залишають тебе байдужим.

До речі, існує один досить хитрий спосіб перетворити людей, які тебе терпіти не можуть, якщо не на друзів, то, принаймні, на прихильників. Для цього, щоправда, потрібно мати певне чуття, крім того, ти сам не повинен бути налаштований вороже до цих людей.

Ось ця порада: улаштуй вечірку для своїх «ворогів». Запроси всіх тих зі свого класу, спортивної секції або гуртка, хто, за твоїми спостереженнями та припущеннями, налаштований проти тебе, до себе в гості на вечірку.

Підготуйся до цього заходу із особливою старанністю. Будь веселим, товариським і чуйним хазяїном. Продумай, які ігри та розваги ти можеш запропонувати своїм гостям. Важливо вибрати такі, під час яких гості могли б виявити в усій красі свої здібності. Тобі бажано залишатися в тіні й не зображати із себе суперзірку. У всьому поступайся гостям.

Намагайся із окремими людьми розпочати бесіду. Не говори весь час сам, більше намагайся слухати інших. Більшість із твоїх «ворогів» зі здивуваннями виявлять, що ти взагалі-то досить симпатична людина, та й сам ти чудово розважишся цього вечора. Відзначимо, що цей трюк із запрошенням у гості «ворогів» уже багаторазово випробуваний, і в тебе він напевно закінчиться успіхом, якщо ти маєш певну частку вже згаданого чуття. Все це свято, навіть саме запрошення на нього, повинно бути як імпровізація (тим важливішою є ретельна підготовка до нього), щоб ні в кого не виникло враження, що його ти нав'язуєш. Після цієї вечірки ти побачиш, як багато друзів у тебе раптом з'явиться. Хіба така вечірка не варта цієї невеликої хитрості, як вважаєш?

То чи є в тебе вороги, які отруюють тобі життя? Є! Не засмучуйся! Краще подумай над словами письменника Людвіга Берні: «Та обставина, що в нас є вороги, однозначно доводить, що ми маємо певні заслуги!». Зрозумій, що більшість із тих людей, яких ти вважаєш ворогами, лише заздрять тобі. Тому пожалій їх, адже ти в чомусь перевершуєш їх.

Розділ 14

ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ЩОДО МОТИВАЦІЇ НАВЧАННЯ (мотиваційний тренінг)

Всі шукають людину, яка
врятує нас. Нам потрібна така
людина! Не шукайте її.
Вона перед вами.
Ця людина — ви, кожен із нас!

А. Дюма

14.1. СКЛАДІТЬ ДЕВІЗ

У процесі навчання в учня може виникати чимала кількість проблем, із якими він не завжди може впоратися. І, звісно, це негативно впливатиме на його інтерес до головної своєї справи (навчання). Протидіяти цій ситуації учню допоможуть вправи мотиваційного тренінгу, спрямовані на розвиток мотивації до навчання та самонавчання.

Що ж дає нам ретельне виконання тренінгових вправ? Звичайно підвищує інтерес і прагнення до виконання діяльності (робить діяльність цікавою і привабливою для учня); організовує його і його діяльність; а також розвиває здібності до само мотивації та самоспонукання (учень набуває вмінь надихати і спонукати себе до дії, самонавчання та самовиховання).

Як же працювати над вправами?

1. Ретельно виконуйте всі елементи інструкції до кожної вправи.
2. Проаналізуйте ефективність вправи. Поміркуйте, що можна змінити на краще, вдосконалити. Визначте, які вправи були ефективними.

3. Спробуйте допомогти іншим. Запропонуйте цю вправу друзям.
4. Поміркуйте, наскільки доцільно (корисно) виконувати цю вправу саме вам. Може з'ясуватись, що вам немає потреби виконувати саме цю вправу, наприклад, якщо впевненість або інші риси, на які спрямовано певні завдання, розвинені у вас достатньою мірою.

Примітка. Вважаємо, що на першому етапі під час використання (виконання) цих вправ учневі можуть суттєво допомогти вчителі та батьки.

Мета. У кожної людини є певні принципи, яких вона прагне дотримувати і які скеровують її поведінку. Кожен індивід діє згідно зі своїми внутрішніми настановами і переконаннями, керується певними гаслами. Наприклад, цілеспрямований і наполегливий суб'єкт у своїй діяльності може керуватися принципом «хоч би там що, обов'язково доведи справу до кінця». Впевнену у собі людину може підбадьорювати девіз «я зможу досягти цього, ніщо мене не зупинить!». А, можливо, вас надихатиме гасло «хто міркує і працює — обов'язково перемагає!» чи «я прийняв рішення стати успішним учнем, і я стану ним!».

Як правило, внутрішні принципи розвивають під впливом інших людей. Але ви здатні самостійно (у процесі саморозвитку, роботи над собою) цілеспрямовано формувати у себе певні принципи та переконання, які допомагатимуть досягати поставлених перед собою цілей. Створивши певний девіз, із поступовим звиканням до нього і його змісту можна легко засвоїти його. Із розвитком позитивного мислення відповідно до нових внутрішніх настанов і принципів можна змінити на краще свою мотиваційну систему. Адже відомо: як людина мислить, так вона і діє (думка, ідея визначає ваше ставлення і, відповідно, дії).

Завдання

1. Уявіть, що ви людина з високою мотивацією досягнення: прагнете досягати чималих успіхів у навчальній діяльності. Складіть девіз (гасло), який би орієнтував, спонукав і надихав вас на досягнення цієї мети. Девіз повинен подобатися вам, надихати на подолання труднощів і проблем, налаштовувати на старанну роботу.
2. Доберіть кілька варіантів девізу, щоб згодом обрати найкращий із них. Різноманітність девізів необхідна також для того, щоб було відображено різні аспекти мотивації досягнення.
   1-й варіант (на формування старанності та здатності долати труднощі й перешкоди);
   2-й варіант (на формування цілеспрямованої, тобто систематичної роботи щодо досягнення мети);
   3-й варіант (на розвиток упевненості в собі);
   4-й варіант (на розвиток прагнення вдосконалювати, поліпшувати свою майстерність).
3. Зробіть табличку із написом свого девізу. Доберіть відповідний колір і малюнок-символ. Розмістіть табличку на робочому столі (або стіні), щоб ви могли постійно її бачити.
4. Час від часу змінюйте деякі слова (для різноманітності, щоб уникати механічного сприймання). Певний ефект справляє і пере формулювання девізу (і зміна малюнка-символу), зі збереженням змісту та спрямування девізу. Складіть чотири варіанти девізу, виразіть цю ідею різними способами.
5. На окремому аркуші паперу напишіть оповідання на тему, пов'язану з вашим девізом. Спробуйте якомога яскравіше уявити ситуації відповідно до девізу, обставини, людей і висловити своє ставлення і почуття.

14.2.СТАВТЕ ЗНАЧНІ ЦІЛІ

Мета. Велика мета породжує жагуче бажання її досягти, викликає величезну життєву енергію, активізує потенційні здібності. Слабка мета — слабкий вогник у душі, велика мета — великий вогонь.

Велика мета і жагуче бажання її досягти активізує небачені досі ресурси психіки. Патанджалі, один із учителів йоги й автор «Йога-сутри» писав: «Коли ви захоплені великою метою, певним видатним проектом, то ваші думки розривають усі кайдани. Ваш розум долає усі межі й обмеження; ваша свідомість розширюється; ваші здібності й таланти оживають із новою силою».

Цілей багато людей не досягають, як правило, тому що відсутнє сильне бажання їх досягти.

Лише слабкість бажання може бути суттєвою перешкодою для досягнення мети. Але з виконанням психологічних вправ його можна посилити, розпалити настільки, наскільки це потрібно для досягнення мети.

Якщо людина ставить перед собою великі цілі, прагне вирвати в долі (Всесвіту) якнайбільше благ, вона відповідно і одержує. А якщо очікує невеликих подачок від долі, суб'єкт, відповідно, й одержує мало.

Завдання

1. Виберіть велику (привабливу для вас) ціль. Вона має бути конкретною (стати тим-то, зробити те-то).

Під час постановки цілі виходьте з ваших інтересів, здібностей, переваг: у цікавій для вас діяльності набагато легше досягати поставлених собою цілей.

2. Сформулюйте ціль письмово:
   а) ціль має бути сформульовано позитивно, тобто без вживання частки «не»;
   б) формулювання має бути лаконічним, щоб легко запам'ятати.
3. Установіть терміни (через який час ви очікуєте одержати результат). Зважайте на те, як багато залежить від ваших ресурсів, наявних засобів, масштабу мети. Дайте необхідний час на «розкручування» вашій підсвідомості та силам, які їй допомагають. Пам'ятайте, що деякі бажання виповнюються через роки чи навіть десятиліття, а інші (більш реальні) — через кілька місяців або навіть тижнів.
4. Запишіть вашу ціль на видному місці.
5. Якнайчастіше повторюйте про себе формулювання вашої цілі. Для кращого ефекту можна візуалізувати, уявляти собі подумки, начебто ви вже досягли своєї мети (стали успішним учнем, впевнено поводитесь під час навчання в школі тощо).

14.3. СФОРМУЙТЕ ПОЗИТИВНИЙ «Я»-ОБРАЗ

Часто почуття власної безпорадності, низька самооцінка є наслідком негативного самосприйняття: людина бачить у собі багато небажаних рис характеру, недоліків, слабкостей. Такий образ «Я» негативно впливає на мотивацію та діяльність особистості.

Коли ви почуваєтесь безпорадними та безсилими в певній діяльності, то, звісно, не докладатимете значних зусиль; ваша мотивація у такому разі буде низькою. А коли ви впевнені в собі загалом і, зокрема, у вибраній діяльності, то ваше ставлення до неї буде зовсім іншим.

Мета. Підвищити самооцінку та сформувати позитивний «Я»-образ.

Завдання

1. Поміркуйте і запишіть ваші позитивні риси, які допомагають у роботі (навчанні) та житті.
2. Згадайте і запишіть ваші колишні успіхи в будь-яких сферах діяльності, із урахуванням незначних успіхів минулого. Поміркуйте, які ваші особливості (здібності) зумовили ці досягнення.
3. Поміркуйте (або порадьтеся зі своїми товаришами, вчителем, шкільним психологом) щодо перспектив, можливостей і методів розвитку деяких здібностей і навичок, важливих для вашої діяльності. Завжди є можливості для вдосконалення, а усвідомлення шляхів і методів розвитку дасть вам чималий мотиваційний заряд.
4. Згадайте та запишіть позитивні висловлювання, схвалення на вашу адресу з боку друзів, батьків, учителів, своїх друзів. Який мотиваційний вплив вони мали?
5. Оберіть людину з низькою самооцінкою, якій ви могли б допомогти набути позитивного «Я»-образу. Згадайте про її позитивні риси й особливості. Поміркуйте і запишіть, як з їхнім використанням можна було б підтримати, підбадьорити людину, яка розчарувалася у своїй діяльності, та допомогти сформувати у неї позитивний «Я»-образ.
6. Поміркуйте, як можна було б удосконалити ваші методи роботи, що можна було б змінити на краще, де є перспективи та можливості розвитку. Ви можете створити чимало нового, що може змінити не лише вас, але й допомогти іншим (насамперед, це стосується вашої навчальної діяльності). Усвідомлення перспектив, можливостей змінити на краще є не лише суттєвим мотиваційним чинником, але й підвищує у вас самооцінку і впливає на позитивність «Я»-образу.
7. Згадайте, які зрушення на краще відбулися у вашій діяльності за останній період. Можливо, діяльність загалом і не була успішною, але у певних її компонентах завжди можна знайти позитивні зміни. Поміркуйте, як можна було б розвинути ці невеличкі успіхи.
8. Поміркуйте, як слід організувати вашу діяльність, щоб можна було фіксувати (бачити) й аналізувати навіть незначні зміни. Виділіть п'ять компонентів (напрямів), у яких ви плануєте розвиватися (удосконалюватись), і поміркуйте, як можна фіксувати навіть невеликі зміни (щоб відслідковувати, чи розвиваєтесь ви).
9. Випишіть усе хороше, що ви могли б сказати про себе. Поміркуйте і складіть для себе текст (щось на зразок невеличкої промови чи тексту для самонавіювання), який допомагав би вам підтримувати позитивний «Я»-образ і спонукав би на досягнення успіхів у майбутньому.

14.4. ПОЗБАВТЕСЯ ОБРАЗУ НЕВДАХИ

Мета. Якщо ви сприймаєте себе як невдаху, котрий частіше отримує поразки і не здатний досягти успіху, то це негативно відо-

бражається на вашій мотивації (послаблюватиме прагнення до успіху та досягнень). Але ви можете змінити неадекватний образ свого «Я».

Невдаха, який сидить у вас, гальмує усі ваші поривання й ініціативу. Сприйняття себе невдахою не можна зупинити зусиллям волі чи самонаказом. Часто існують підстави, причини, з огляду на які людина сприймає себе саме так, а не інакше. Нове уявлення про себе нелегко створити, оскільки низка поразок і невдач минулого сформувала низьку самооцінку та неадекватний образ свого «Я».

Завдання

Життєвий досвід і досягнення багатьох людей свідчать, що майже кожна людина здатна досягти успіху. Ви також здатні на це, коли дотримуватимете наведених нижче принципів.

1. Ви маєте прагнути досягти певної мети, і мета вестиме вас до успіху.
2. Міркуйте постійно про кінцевий результат, про свою мету, і засоби для її досягнення (як це часто буває) знайдуться обов'язково.
3. Не бійтеся помилок або тимчасових невдач. Із доланням труднощів і невдач, ви вдосконалюватимете методи роботи. Помилки та труднощі спонукатимуть вас до пошуку більш ефективних засобів.
4. Дійте так, ніби все гаразд.

14.5. РОЗВИВАЙТЕ ВПЕВНЕНІСТЬ У СВОЇХ ЗДІБНОСТЯХ

Мета. Посилення в учнів почуття компетентності та прагнення досягати цілей.

Я обов'язково досягну своєї мети!

Не виправдовуйтеся тим, що зараз ви ніхто, не апелюйте до відсутності здібностей, таланту. Важливо лише ваше нестримне бажання досягти мети. І тоді прокинуться ваші сили, здібності, таланти, які ще сплять.

Відкиньте всі сумніви, всі упередження. Чим вищою, більшою є ваша мета, чим сильнішим є бажання її досягти, тим більше вам допомагатимуть, сприятимуть люди, обставини, Бог, Всесвіт, «тягнутимуть» вас до необхідного рівня, даруватимуть натхнення, енергію, творчі ідеї.

Якщо вам здається, що у вас мало шансів, що ви далекі від мети, перепрограмуйте свою психіку, налаштуйтесь на те, що обов'язково досягнете своєї мети.

Завдання

1. Проаналізуйте свої сильні сторони, переваги, здібності, навички, риси характеру, які можуть допомогти вам досягнути мети.
2. Напишіть речення, твердження, девізи, які б вас підбадьорювали і надавали впевненості в собі. Враховуйте при цьому ваші сильні сторони та переваги.
3. Оформіть це естетично та розмістіть на видному місці (над столом, на столі під склом, на обкладинках зошитів тощо). Щодня повторюйте мотивувальні твердження і девізи принаймні по 10 разів.
4. Щодня візуалізуйте, уявляйте ситуації свого майбутнього, у яких ви досягли мети.

14.6. СТВОРІТЬ СОБІ СИТУАЦІЮ УСПІХУ

Мета. Навіть невеликий успіх має чималий спонукальний вплив, надихає на діяльність. Отже, досить важливо уміти створити собі ситуацію успіху. Якщо ви спланували етапи досягнення мети, то це може бути досягнення першого із них. Будь-що з того, що ви запланували і що виконали, можна переживати як успіх.

Завдання

Технологія (секрети) створення ситуації успіху може бути такою.

1. Сплануйте досягнення певної мети (або етапу її досягнення). Мету слід обрати середньої складності, оскільки досягнення легких цілей не переживають як успіх, а досягнення надто складних часто є неможливим. Якої мети ви хотіли б досягнути?
2. Докладіть усіх зусиль, щоб досягти бодай однієї мети або успішно виконати поставлені перед собою завдання. Чи досягли цієї конкретної мети? Які труднощі мали?
3. Розбийте мету на конкретні проміжні етапи й усвідомте важливість досягнення кожного з них. Ставте перед собою якомога більше конкретних (і реальних) цілей і прагніть досягти їх. Якими є конкретні етапи досягнення мети?
4. Визначте кількісні показники, за якими ви могли б фіксувати навіть незначні позитивні зрушення у вашій справі. Це надасть вам азарту і додаткової спонукальної сили (як у спорті, де кількість набраних балів стимулює).
5. Похваліть себе за те, що досягли навіть незначного успіху («який я молодець!»). Позитивні емоції, пов'язані з досягненням успіхів, ніколи не завадять.

6. Відзначте себе за досягнення навіть незначного успіху, нагородіть себе чимось за цей успіх. Який приз чи винагороду ви собі приготували?
7. Із використанням запропонованих нижче та інших висловів напишіть текст (щось на зразок тексту для самонавіювання), який можна перечитувати і підтримувати свою мотивацію на успіх.

Вислови:

- Людина має все життя йти вперед.
- Впевнені в собі люди стають щасливими.
- Я обов'язково досягну успіху в своїй справі.
- Готовність до успіху — майже половина секрету його досягнення.
- Я зроблю все, що задумав.
- Я вже привчив свідомість до того, що досягну мети.
- Я досягну свого, навіть якщо на це піде решта мого життя.
- Я не відмовлятимусь від справи у разі першої невдачі
- Успіх приходить до того, хто мислить категоріями успіху.
- Я працюватиму задля досягнення результату.
- Я твердо знаю, чого хочу досягти.
- Успіх приходить до того, хто його прагне.
- Я склав план досягнення мети й обов'язково досягну її.
- Я наполегливо реалізовую свої плани.
- На мою мрію ніщо не вплине.
- Ніхто не переможений, доки не визнав себе переможеним.
- Я впевнений, що існує певний спосіб, і знаю, що знайду його.
- Я намагатимусь перетворювати невдачі на перемогу.
- Я вірю в себе.
- Успіх залежить від моїх зусиль і бажання досягти його.
- Я задоволений своєю роботою.
- Віра в успіх, величезне бажання й уява, наполегливість у досягненні поставленої мети — складові успіху.

14.7. ЗБЕРЕЖЕННЯ ПОЗИТИВНИХ ЕМОЦІЙ

Мета. Посилення почуття компетентності та впевненості в собі, розвиток внутрішньої мотивації.

Щодня, іноді кілька разів на день, іноді протягом цілого дня, нас охоплюють позитивні емоції: ми відчуваємо радість, емоційний підйом, наснагу, захоплення. Ці позитивні емоції проходять, «випаровуються», залишають сліди в емоційній пам'яті, забарвлюють позитивно події нашого життя чи предмети діяльності. Ми можемо знову пережити приємні миттєвості, коли згадуємо події, людей, предмети — джерела позитивних емоцій. Наприклад, під час згадування минулих перемог, успіхів, зустрічей тощо, ми у такий спосіб актуалізуємо позитивні емоції, що супроводжували їх.

Таким чином, немає підстав стверджувати, що ці емоції повністю зникають, «випаровуються» в нікуди. Виникає питання: чи можна консервувати, «запасати» позитивні емоції (подібно до того, як людство акумулює електричну й інші види енергії). Виявляється, що ми здатні акумулювати, запасати й позитивні емоції. Відносно нескладно заземлювати їх на певному предметі, використовувати на майбутнє цей емоційний заряд для розвитку своїх інтересів (збільшувати мотивацію до діяльності, змінювати ставлення до предметів і людей).

Отже, вчитимемося акумулювати позитивні емоції, накопичувати їх у предметах, символах тощо (бажано, щоб цей предмет був у вас завжди під рукою: це може бути ручка-талісман, значок, інші символи успіху тощо).

Завдання

1. Визначте предмет (чи символ), на який ви спрямовуватимете (у якому акумулюватимете) свої позитивні емоції.
   Бажано, щоб це був невеликий, привабливий для вас предмет, символ, предмет-символ, що постійно при вас. Було б непогано, якби цей предмет чи символ був би для вас талісманом, атрибутом, символом успіху.
2. Згадайте свій успіх і доторкніться до предмета-символу.
   Відчуйте позитивні емоції, переживіть заново успіх та асоціюйте його з предметом-символом; уявіть собі, що заряд позитивних емоцій вливається, концентрується (акумулюється) у ньому.
3. Зі згадуванням своїх успіхів, перемог, приємних моментів зі свого минулого намагайтеся «заземлювати» позитивні емоції на вашому предметі-символі.
   Кількість і сила емоційного заряду, що ви зможете акумулювати у вашому предметі-символі, залежить від того, як часто ви виконуватимете цю вправу і від ваших здібностей «заземлювати» позитивні емоції на предметі.
4. Акумульований у предметі-символі позитивний заряд потрібний для того, щоб використовувати його з метою «підживлення» необхідної діяльності.

Наприклад, ви хочете посилити інтерес (збільшити мотивацію) до педагогічної діяльності. Як отримати заряд позитивних емоцій, акумульований у предметі-символі? Для цього:

а) доцільно поєднати певну кількість разів діяльність і предмет-символ. Наприклад, після виконання визначеного обсягу роботи можна позначати (намалювати) в зошиті символ, візуалізувати одержання нагород, асоціювати подумки діяльність і предмет-символ, подякувати предмету-символу, погладити його.

б) щоб від предмета-символу щось одержувати (а саме позитивні емоції, натхнення тощо), потрібно спочатку в нього щось вкласти. І тому акумуляція позитивних емоцій у ньому — запорука успіху, гарантія того, що ви зможете під'єднатися до нього й одержати необхідні вам позитивні емоції.

14.8. АКТУАЛІЗАЦІЯ ІНТЕРЕСУ ДО РОБОТИ

Мета. Розвиток внутрішньої мотивації (інтересу до процесу та змісту діяльності).

Суттєвим недоліком нашої роботи є те, що ми не завжди схильні радіти, насолоджуватися предметами, ідеями, поняттями. Життя, робота, навчання стають нудними, одноманітними, позбавленим привабливості та загадковості. Уміти одержувати насолоду від того, що засвоюєш, над чим працюєш, — це великий дарунок долі, і цього можна навчитися.

Завдання

1. Виділяємо три ідеї, закономірності, фрагменти, у яких ви добре розібралися, які ретельно вивчили.
2. Виділяємо також 3–4 ідеї, твердження, закономірності, котрі вам сподобалися, або які, на ваш погляд, є перспективними (тобто обіцяють суттєвий практичний ефект).
3. Прагнемо розвинути інтерес до них, смакуючи, як ягідку, кожну з них по черзі.
4. Усвідомте, наскільки ця ідея (закономірність) допомагає зрозуміти інші зв'язки, закономірності, положення (інший фрагмент, матеріал, текст).
   Знайшли? Чудово! Радіємо знахідці та цій закономірності.
5. Усвідомте, наскільки ця ідея (закономірність) є перспективною. Намагайтеся знайти їй практичне застосування.

   Знайшли? Чудово! Відчуваємо задоволення від цієї ідеї (закономірності).
6. Не поспішайте. Опрацюйте цю ідею з усіх боків.
   Спробуйте встановити зв'язок з іншими фрагментами тексту, положеннями й ідеями.
   Вийшло? Чудово! Радійте, відчувайте привабливість, чарівність і силу ідеї (закономірності).
7. Поставте кілька питань до цього фрагменту тексту. Шукайте відповіді на них.
   Знайшли? Молодець! Одержуйте задоволення, усвідомте той факт, що ви вже здатні відчувати інтелектуальну насолоду.
8. Поділіться своїм розумінням з однокласниками, батьками. Спробуйте передати їм своє захоплення, інтерес до цієї ідеї (закономірності).

14.9. ПОСИЛЕННЯ БАЖАННЯ СТАТИ УСПІШНИМ УЧНЕМ

Мета. Розвиток мотивації досягнення та внутрішньої мотивації. Жагуче бажання досягти чогось — запорука успіху. Якщо індивід нестримно, жагуче чогось бажає, він обов'язково досягне своєї мети. Величезне бажання щось мати не дає йому спокою, спонукає до пошуку шляхів, методів досягнення мети й до активної діяльності. А слабке бажання — головна причина пасивності та лінощів.

Іноді людині здається, що її бажання є сильним. Але чому ж тоді вона нічого не робить?

Наприклад, ви хочете стати успішним учнем. Як часто ви думаєте про успіхи в своїй діяльності? Ви думаєте про їхню відсутність. А чи задумувалися ви про нові можливості, способи покращити свою діяльність? Очевидно, бажання стати успішним учнем ще є не досить сильним. Суб'єкт, який прагне успіху, постійно думає про нього, завжди активний, здійснює реальні кроки задля його досягнення, весь у роботі.

Бажання є сильним тоді, коли воно спонукає до активності (коли, залишивши все інше, ви починаєте щось робити для його реалізації).

Виникає дещо парадоксальна ситуація: бажання є вашим (виходить із ваших основних потреб), його незадоволення завдає вам чимало страждань і неприємностей. І в той же час бажання має недостатню спонукальну силу (оскільки ви нічого не робите, не вдаєтесь до конкретних кроків).

Тому, насамперед, слід посилити своє бажання настільки, щоб воно спонукало вас до активної діяльності. Лише сильне бажання мотивуватиме здійснювати конкретні кроки для його задоволення.

Завдання

1. Уявіть, що ви вже маєте бажаний предмет чи якість, що ви одержали те, чого хотіли (наприклад, велосипед, успіхи в засвоєнні математики, наполегливість тощо) і насолоджуєтеся цим.
   Уявляйте собі, що ви із задоволенням користуєтеся цим (тобто живете з новим надбанням).
   Якщо вам складно візуалізувати, якщо у вас недостатньо розвинена уява, то спочатку подивіться на реальну річ чи фотографію (які схожі на предмет ваших мрій і бажань). Це допоможе вам яскравіше уявити його.
2. Під час візуалізації (прокручування в уяві «кінофільм») насичуйте уявні картинки новими, привабливими для вас елементами, ситуаціями, сюжетами.
3. Подумайте і запишіть, які вигоди обіцяє вам реалізація мети та бажання.
4. Візуалізуйте, додавайте до плану вашого уявлення всі вигоди, дивіденди, які надасть вам реалізація бажання та володіння бажаним об'єктом або якістю.
5. Уявіть, візуалізуйте, що ви маєте бажане, радієте цьому, насолоджуєтеся цим, одержуєте величезне задоволення від користування.
6. Повісьте на видному місці (на стіні) картинку, фотографію або малюнок бажаного предмета.
   Коли бажаний об'єкт перебуватиме постійно у вас перед очима, то ймовірність того, що бажання частіше актуалізуватиметься, збільшиться.
   Це завдання допоможе особливо тим, кому складно яскраво візуалізувати. Подивившись спочатку на картинку, легше буде уявляти.
7. Складіть напис чи девіз до картинки або фотографії (це посилить бажання і спонукатиме до активності).
8. Поспілкуйтеся з людиною, у якої є схоже бажання.
   Спілкування зі «спорідненою душею» здатне підтримати ваш інтерес і посилить ваше бажання.
9. Подумайте і напишіть, що б ви сказали іншій людині (дитині, другові, підлеглому), щоб запалити в нього аналогічні бажання і зацікавити, захопити його своєю мрією.

14.10. ЗАБОРОНЕНИЙ ПЛІД Є СОЛОДКИМ

Мета. Розвиток внутрішньої мотивації.

Не поспішайте задовольняти свої потреби та бажання, дайте можливість їм «розгорітися».

Якщо виникло бажання, інтерес до певної діяльності, не поспішайте виконувати роботу одразу. Відклавши на певний час роботу, намагайтесь плекати в душі це бажання; дозвольте пристрасті розгорітися з більшою силою. Пам'ятайте, що слабкий вогник (тобто інтерес, бажання) — це слабке джерело енергії, сили та натхнення; і, навпаки, сильний вогонь — це могутній мотиваційний (що спонукає до діяльності) чинник.

Із забороною щось виконувати (тимчасово, звісно), чи відкладанням виконання діяльності на той момент, коли з'явилося бажання її виконувати, ви посилюєте інтерес. Заборонений плід є солодким, — про це знають усі, але чи всі використовують цей принцип на практиці?! Згадайте, який інтерес до речі або предмета діяльності виникає в дитини, якщо їй забороняють дещо: в такому разі з'являється цікавість, почуття таємничості, дитина заінтригована.

Те, що забороняють, інтригує, приваблює. Якщо людина утрималася від виконання цікавої справи (тобто від «забороненого плоду»), то інтрига наростає, інтерес посилюється, привабливість забороненого об'єкта (чи діяльності) збільшується.

Принцип забороненого плоду або генерування інтересу з затримкою виконання можна використовувати і з метою самомотивації. Для максимального мотиваційного ефекту слід почекати, доки інтерес до діяльності (чи предмета) розгориться, і лише потім розпочинати роботу.

Однак не слід відкладати виконання надовго. Тут потрібно знати почуття міри і важливо відчути момент, коли бажання кристалізувалося, інтерес розгорівся не на жарт (і немає сенсу надалі відкладати роботу).

Завдання

1. Почекайте, коли вам захочеться займатися необхідною для вас діяльністю, однак не розпочинайте негайно її виконувати.
2. Оцініть, бажання це чи примушування.
   Якщо ви відчуваєте, що це швидше примушування, зовнішнє спонукання до його виконання, то шукайте привабливі моменти в роботі, те, що змогло б вас заінтригувати, зацікавити, привабити. Подумайте, що обіцяє вам виконання цієї діяльності, перспективи, пов'язані з нею.
3. Якщо бажання є все-таки щирим, відчуйте його, порадійте йому, подякуєте йому (і Богові) за те, що воно прийшло.

Зафіксуйте у своїй емоційній пам'яті ці миті актуалізації (появи) бажання до виконання діяльності. Плекайте його (це посилить його мотиваційну дію).

4. Відкладіть виконання діяльності (і задоволення бажання) на якийсь час (наприклад, на завтра). Передбачайте, візуалізуйте в своїй уяві задоволення, які на вас очікуватимуть завтра.
   Наприклад, ви можете сказати собі: «тебе, моя діяльносте (моє бажання), я хочу завтра, на десерт, як винагороду за свою працю. Я завтра чудово проведу час!».
5. Якщо бажання до діяльності прийде завтра (а воно неодмінно прийде), прагніть плекати, кристалізувати, накопичувати його, не поспішайте негайно задовольняти його.
   Така затримка виконання діяльності (за умови наявності інтересу, внутрішнього спонукання до виконання) може вилитися через певний час бурхливим потоком діяльності, що захопить вас.

14.11. СХВАЛЕННЯ

Чи знаєте ви свої позитивні риси, свої переваги, які здатні забезпечити вам успіх у житті, в педагогічній діяльності? Чи вмієте підбадьорювати себе й інших?

Учитель постійно вдається до схвалення та підбадьорювання своїх учнів. Вас теж, очевидно, неодноразово хвалили. Це додавало вам сил, надихало на подальшу роботу. В результаті похвали ви відчували емоційне піднесення та прагнення працювати наполегливіше задля досягнення успіху.

Часом вам не все вдавалося і ви розчаровувалися, втрачали віру в себе, а позитивного емоційного підкріплення (похвали) від оточення не було. За таких обставин ви втрачали впевненість у своїх силах і були знемотивованими (тобто не відчували спонукання, стимулів до роботи). Але раптом пригадали свої успіхи в минулому, актуалізувалися слова-схвалення на вашу адресу від учителя (керівника). Вам стало легше, знову захотілося працювати. У вас виникає думка: чому я повинен чекати схвалення від інших людей, чи не можна знаходити підтримку в собі? Виявляється, це цілком можливо.

Мета. За допомогою тренувань і міркувань стосовно того, як схвалювати, підтримувати і спонукати себе, ви із часом здивуєтесь, що не вдалися до таких ефективних засобів раніше.

Завдання

1. Запишіть п'ять своїх позитивних рис, здатних забезпечити вам успіх у педагогічній діяльності.
2. Запишіть п'ять своїх позитивних рис, які допомагають вам у спілкуванні з учнями, з іншими людьми.
3. Згадайте та запишіть свої успіхи в минулому й їхній вплив на ваше життя і діяльність. (Не просто ситуації, коли ви досягали позитивного для вас результату, а чималі успіхи, які емоційно були привабливими для вас, про які приємно згадати і які мали суттєвий вплив на ваше життя та діяльність.)
4. Згадайте і запишіть слова-схвалення, висловлені на вашу адресу іншими людьми (вчителями в інституті, друзями тощо), і які вплинули на ваше життя чи діяльність, тобто слова, які спонукали вас до активності, надихали на певні досягнення тощо. Запишіть їх і зберігайте у спеціальному блокноті, щоб за несприятливих для вас обставин звертатися до них.
5. Запишіть, як ви підбадьорюєте себе, коли зазнали невдачі, коли не все клеїться, коли відчуваєте труднощі в роботі.
6. Як ви підбадьорюєте інших, коли хтось зазнав невдачі, відчуває розчарування і чималі труднощі?
7. Згадайте і запишіть, як ви хвалили себе, коли досягали певних успіхів.
8. Із урахуванням досвіду поміркуйте і запишіть новий, ефективніший текст для самосхвалення у разі досягнення певних успіхів, подолання труднощів тощо.
9. Згадайте і запишіть, як ви хвалите учнів, інших людей, коли хтось досягнув успіхів, зробив щось важливе тощо.
10. Із урахуванням досвіду і знань поміркуйте і напишіть новий текст схвалення учнів, інших людей у разі досягнення ними позитивного результату.
11. Запишіть вітання іншій людині з нагоди успішного завершення нею важливої справи. Намагайтесь надати таке схвалення і підтримку цій людині, щоб це було новим стимулом (імпульсом) для неї, спонукало до подальших успіхів.

14.12. САМОПІДКРІПЛЕННЯ

Мета. Розвиток здібностей до самопідкріплення.

Самопідкріплення (заохочення, похвала і винагорода себе) має низку переваг порівняно з підкріпленням (тобто з одержанням

похвали та винагороди від інших людей). Ви можете хвалити, заохочувати себе, коли хочете і скільки хочете. У будь-який час доби ви можете похвалити себе за вдало виконану роботу (чи навіть за старанність, зусилля), відзначити невеликий прогрес, винагородити себе чимось бажаним (зробити собі подарунок за досягнення успіху). Це стимулюватиме вас до докладання відповідних зусиль у такій діяльності.

Люди далеко не завжди схильні нас заохочувати та підтримувати. Часто від людей не дочекаєшся похвали, підтримання, нагороди. Нерідко трапляються випадки негативної реакції, недоброзичливості, заздрості з боку людей на твої успіхи. І це недивно: адже твій успіх — це невдача інших (принаймні, декого), твій успіх б'є по їхній самооцінці! Однак варто вибачити їм такі слабкості, і попри на таке ставлення прагнути до своєї мети.

Щоб підтримувати свій інтерес до роботи, щоб не охолонуло бажання досягати мети, слід вдаватися до самозаохочення. Той, хто вміє хвалити і винагороджувати себе, той меншою мірою залежить від зовнішніх обставин і не зігнеться під ударами недоброзичливців. Така людина не чекатиме заохочення, похвали, винагород від інших людей.

Пропонуємо вам виконати прості (але надзвичайно корисні) вправи, які допоможуть розвинути здібності до самозаохочення.

Завдання

1. У процесі виконання діяльності зупиніться, зробіть невелику перерву. Усвідомте той факт, що ви працюєте, удосконалюєтеся, що саме по собі чудово. Похваліть себе за ретельність, старанність.
2. Після успішно виконаної роботи похваліть себе, відзначте свої старання, ретельність, наполегливість.
   Не лише за значні досягнення слід себе заохочувати. Можна похвалити себе за виконання звичайної для вас діяльності, яку хочете посилити, закріпити (наприклад, розв'язування задач, написання творів, глибокий аналіз розділу з підручника).
3. Пригадайте, у чому саме (у якому компоненті діяльності) є хоча б невеликий прогрес. Похваліть себе за це. Порадійте цьому.
   Побажайте собі перевершити на майбутнє ці результати.
4. Винагороджуйте себе час від часу.
   Якщо досягли позитивних результатів чи коли виконали задумане (заплановане), похваліть себе, відзначте цю подію, купіть собі хоча б невеликий, скромний подарунок (адже ви його заслужили).
5. Згадайте подію, коли ви досягли успіху, проявили наполегливість, цілеспрямованість, кмітливість тощо. Згадайте емоційний стан (задоволення, піднесення), в якому перебували в ситуації успіху та перемоги.
6. Похваліть себе. Скажіть собі кілька приємних слів, наприклад: «Молодець! Чудова робота! Так і далі тримати!».
7. Зобов'яжіть себе і надалі так працювати (наприклад, проявити наполегливість, цілеспрямованість тощо).

14.13. БУДЬТЕ СТІЙКИМ ДО КРИТИКИ Й ЗАСУДЖЕННЯ

Мета. Розвиток мотивації досягнення та стійкості до невдач.

Недоброзичливі коментарі, негативні реакції з боку інших людей (особливо батьків, учителів) можуть ґрунтовно підірвати мотивацію учня, особливо тоді, коли він його залучено до нової діяльності.

У цій ситуації варто усвідомити, що деякі люди не лише не схильні підтримувати починання інших, але й готові загальмувати роботу, зусилля, просування до мети іншого. Їх дратують амбіції, прагнення та успіх іншої людини. Навіть доброзичливо налаштовані щодо нас люди часом бувають необ'єктивними, не завжди схильні позитивно реагувати на наші успіхи й амбіції. А недоброзичливці й поготів схильні «утопити» і нас, і наші починання. (Зазвичай подібне виникатиме й у вашому становленні на педагогічній ниві.) І тому потрібно бути до цього готовим.

Якою б зневажливою не була критика, усвідомте, що вибір за вами: чи зупинятися перед кожним бар'єром (після кожного недоброзичливого зауваження), чи долати його.

Пам'ятайте, що це ваша робота, ваш вибір, ваш шанс дійти до фінішу (і лише наприкінці буде видно, хто на що здатний). А недоброзичливі випади, образи на вашу адресу — це для полохливих (а ви, мабуть, до таких не належите). Приниження і перешкоди — це не привід впадати в зневіру, розчаровуватися і зупинятися. Якщо ви дійсно прагнете дійти до поставленої мети, — будьте готовим одержувати удари. Аналізуйте уроки з власних помилок (щоб «не наступати на граблі»), удосконалюйтеся і непохитно просувайтеся вперед до своєї мрії стати успішним педагогом. Сприймайте усі труднощі та критику як невеликі іспити, тест на витримку і зрілість.

Якщо хтось говорить вам: «Ти слабкий і не здатний, ти нічого не вартий», подумайте, що рухає таким суб'єктом (котрий прагне загальмувати ваше просування). Ніщо і ніхто, крім вас, не здатний приборкати ваше бажання досягнути успіху.

Рішучість, прагнення будь-що досягнути своєї мети спонукають людину просуватися в обраному напрямі навіть за несприятливих обставин. Наполеглива людина, попри сувору критику і недоброзичливе ставлення інших людей, вчиться, розвивається, виправляє свої помилки та недоліки.

Уроки такі: навіть друзі внаслідок своєї вимогливості (а, можливо, і заздрощів) іноді схильні гальмувати наше просування до мети. А «вороги» завжди схильні «підрізати нам крильця», принизити нас, підірвати нашу самооцінку. Слід пам'ятати це, як і те, що людина — істота, яка розвивається. Ви здатні виправляти свої недоліки, змінювати підхід до справи, удосконалювати свої навички та досягати поставленої мети навіть з огляду на критику і найнесприятливіші обставини.

Нижче наведено висловлювання та судження інших, які обмежують (гальмують) вашу активність:

1) Ти ще не готовий до виконання цієї роботи.
2) Тобі ще зарано це робити.
3) Навіть такі «зубри»-учні, як Іванов і Сидоров не беруться за таку справу, тобі тим паче це не під силу.

Твердження інших, які принижують твою гідність і гальмують активність:

1) Ти дуже слабкий в...
2) У нас з таким рівнем не проходить.
3) Порівняно з Петром ти недостатньо сильний.
4) Я очікував від тебе набагато більшого, ти хоч це (...) умієш робити?

Одна людина під ударами нещадної критики (чи приниження) зривається, зупиняється й ніколи більше не піднімається (чи ж «відходить» через великий проміжок часу).

Інший суб'єкт злегка загальмувавши, згодом відходить від отриманих ударів і набирає нового розбігу.

Третій — не лише не зупиняється, але одразу ж збільшує зусилля. Критика для такої людини — стимулятор активності. Така людина мислить у такий спосіб:

«Критикувати завжди легше»;

«Забагато ви від мене хочете»;

«Заздрість, добродії, заздрість»;

«Оскільки хтось прагне загальмувати мою активність, виходить, він передбачає можливість мого успіху, тобто боїться його. Отже, я на правильному шляху».

Завдання

1. Проаналізуйте мотиви людей, які недооцінюють ваші досягнення, принижують вас, гальмують вашу активність.

2. Визнайте за собою право на помилки та слабкості.
Під час аналізування негативного оцінювання, зневажливої критики (недоброзичливих коментарів) на вашу адресу усвідомте, що їх автори можуть мати рацію лише частково. Сприймайте (і проаналізуйте) це таким чином, що дещо у вашій діяльності потребує корекції, дещо варто удосконалити, змінити, поліпшити, відкоригувати. Що саме?
Проаналізуйте, у якому компоненті діяльності є слабкості, проблеми, що саме потребує змін (удосконалення).

3. Визнайте за іншими право критикувати тебе (навіть нещадно і необ'єктивно).
Вибачте людину, яка скривдила, принизила, недооцінила вас. Подякуйте їй за критику (якою б неадекватною і недоброзичливою вона не була!). У будь-якому разі — це досвід, можливість краще зрозуміти себе, інших і свою діяльність.
Навіть якщо ваша робота є ідеальною (чого практично ніколи не буває), ви можете краще розібратися в тому, як взаємодіяти із певними («важкими») людьми (або ж приймете рішення не взаємодіяти з ними взагалі). Розробіть програму розвитку.

4. Пам'ятайте, що зі слабкості народжується сила. Якщо постійно працювати над недоліками, прагнути успіху та долати труднощі, можна досягнути суттєвих результатів.
а) Що саме слід поліпшити?
б) Якими методами це можна зробити?
в) У який термін (виконання)?

5. Згадайте позитивне оцінювання своєї роботи (чи своїх якостей і переваг), отримане від доброзичливо налаштованих до тебе людей.

6. Міркуйте над своїми перевагами, сильними сторонами, які ви можете використовувати і які забезпечать успіх.
Проаналізуйте, як їх використовувати ефективніше.

Розділ 15

ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ УЧНЯМ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ТА СКЛАДАННЯ ІСПИТІВ

Упевненість у собі — підґрунтя
для того, щоб радіти життю
і мати сили діяти.

Ф. Шіллер

15.1. НАВІЩО ПОТРІБНІ ІСПИТИ

Зараз іспити складає чимала категорія людей: від школяра, ліцеїста до курсанта, слухача, студента. Але умінню складати іспити, як не дивно, ніхто спеціально не навчає. Разом із тим відповідні психотехнічні навички є досить корисними, вони не лише підвищують ефективність підготовки до іспитів, але й дозволяють більш успішно поводитись під час них, а також загалом сприяють розвитку навичок розумової роботи, умінню мобілізувати себе в критичній ситуації, керувати власними емоціями тощо.

Екзаменаційна сесія — це особливий етап самостійної роботи учня. Специфіка його зумовлена необхідністю засвоєння за досить обмежений час чималого обсягу інформації та непередбаченими наслідками найменшого порушення процесу підготовки й складання іспиту. Тому саме на цьому етапі самостійної роботи найкраще виявляють уміння учня працювати з книгою та конспектом, запам'ятовувати, засвоювати, застосовувати навчальну та наукову інформацію.

Складання іспитів — досить відповідальний період навчального процесу. Не дивно, що саме під час цього періоду навчання особли-

вого значення набувають організаційні питання. В першу чергу це питання забезпечення:

- максимальної працездатності на час іспитів;
- максимально ефективної роботи під час навчання;
- оптимального використання власних можливостей під час іспитів;
- необхідного рівня спілкування з екзаменатором під час іспиту.

У цьому розділі розглядаємо прийоми наукової організації самостійної роботи для підготовки до іспитів та проведення іспитів, надаємо поради, як краще підготуватись і скласти їх.

Відомо, що запорукою успіху будь-якої роботи загалом, а навчання зокрема, є розуміння мети роботи та її значення. «У людських справах головну увагу має бути звернено на мотиви», — радив Вольфганг Ґете. Отже, яка мета іспиту?

Досвід роботи у школі показує, що попри неодноразові спроби організувати навчальний процес без іспитів, поки що не вдається знайти ефективнішого способу масової підсумкової перевірки отриманих знань. Лише в процесі організації та проведення іспитів найкраще реалізують *основні функції перевірки*:

- контролювальна функція перевірки й обліку — дозволяє з'ясувати стан знань, умінь й навичок, який відповідає навчальній програмі та певному етапу навчання;
- навчальна функція перевірки й обліку — полягає в удосконаленні та систематизації знань, умінь і навичок, а також розвитку мови й мислення, уваги та пам'яті учнів;
- функція, що орієнтує учнів на результати навчальної праці й інформує вчителя про досягнення мети навчання;
- функція, що виховує в учнів почуття відповідальності за свою навчальну роботу, працьовитості, дисципліни праці, а також формує у них правдивість, наполегливість, взаємодопомогу.

У школі іспити є наразі невід'ємною частиною навчального процесу, важливою формою навчання і логічним його завершенням на відповідних етапах. *Іспити мають оцінювати*:

- роботу учнів із певної дисципліни;
- отримані теоретичні та практичні знання, а також їх міцність;
- розвиток творчого мислення;
- набуття навичок самостійної роботи;
- уміння синтезувати отримані знання та застосовувати їх під час розв'язання практичних задач.

Крім того, іспити дозволяють визначити та показати кожному учневі, в чому йому ще потрібно розібратися, перш ніж розпочати вивчення нових дисциплін.

Для учнів період підготовки до іспитів є одним із найбільш інтенсивних і творчих періодів самостійного здобуття знань, усвідомлення їх, закріплення й узагальнення. Саме в цей час учні систематизують, уточнюють та доповнюють більшість із того, що на лекціях та інших видах занять їм було зрозуміло лише в загальній формі або незрозуміло узагалі. В результаті з'являється реальна можливість систематизувати знання й усунути прогалини, які виникли під час навчання.

Іспити сприяють також розвитку й удосконаленню таких важливих якостей, як уміння знайти у своїй пам'яті необхідний матеріал, у стислий строк мобілізувати свої знання та подати їх у відповідній формі, підготувати логічну та науково обґрунтовану відповідь на поставлене запитання, знайти правильне тактичне або технічне рішення. Нарешті, іспит спонукає, навіть стимулює учнів до подальшого вивчення предмета.

Зрозуміло, що для різних навчальних дисциплін і на різних навчальних курсах мета іспитів теж є різною. Однак можна викреслити *спільні для всіх дисциплін цілі іспиту*:

- з'ясувати, як учень засвоїв фундаментальні положення, основні поняття та головні кількісні результати певної науки;
- подивитись, як він може думати, аналізувати, узагальнювати;
- виявити, як учень може використовувати навчальну та наукову літературу, користуватися довідковими даними.

Разом із тим потрібно відзначити, що, хоча на іспиті не поставлено завдання перевірити пам'ять учнів, але хронологію, історичні довідки, теореми, формули та факти вони мають пам'ятати.

15.2. ВИМОГИ ДО ІСПИТІВ

Кінцева мета будь-якого іспиту — виставлення неупередженої, справедливої оцінки, яка б відповідала дійсному рівню знань, тобто об'єктивної оцінки. На практиці об'єктивність результату, як відомо, забезпечують наявністю єдиних критеріїв оцінювання, застосуванням стандартної методики проведення іспиту та створенням умов для їх реалізації.

Рівень вимог на іспиті не повинен стати несподіванкою для учнів. Учні повинні бути підготовленими до високого рівня вимог

на іспиті. Тільки поєднанням високої повсякденної вимогливості з високою вимогливістю на іспиті можна забезпечити необхідну якість підготовки учня.

Зміст питань екзаменаційних білетів визначає спрямування іспиту. Тому й формулюють їх по різному. Наприклад, можна сформулювати питання так, що вони націлюватимуть учнів лише на запам'ятовування формул, викладання фактичного матеріалу без його глибокого аналізування. За такої умови екзаменатор зможе перевірити лише пам'ять в учня і не з'ясувати його інтелектуальних здібностей. Також недоцільно формулювати питання екзаменаційних білетів в узагальненому вигляді. Оскільки в такому випадку учень доповідатиме усе, що йому відомо з певної галузі. Він не буде націленим на головне, без чого його відповідь втратить сенс, стане аморфною та багатослівною.

Методика проведення іспиту має забезпечувати однакові умови для всіх учнів. Іноді вчитель детально опитує перших на іспиті, а під кінець іспиту опитування проводить досить швидко. Для того щоб виключити подібні факти, бажано заздалегідь розрахувати темп іспиту та стежити за ним постійно. Доцільно опитування продовжувати доти, аж поки екзаменатор не зрозуміє рівень знань учня.

Вести опитування потрібно тактично й уміло, та пам'ятати, що іноді одне навідне питання або незначна підказка може суттєво вплинути на якість відповіді. Нерідко незначний кивок екзаменатора головою може допомогти учневі, який володіє навчальним матеріалом та вміє міркувати.

Іспит завжди пов'язаний із хвилюваннями та переживаннями учнів. У цьому відношенні він певною мірою є перевіркою їхніх вольових якостей. Із огляду на це на іспиті необхідно створити спокійну, ділову та доброзичливу обстановку, не допускати нагнітання страху. Серйозна, спокійна, робоча обстановка на іспиті сприяє успіху. Нервові нотації екзаменатора, неповажне ставлення до процесу «запитання — відповідь» (екзаменаторові нудно, він позіхає, часто перериває опитування і бездумно розмовляє з колегами про справи, що до іспиту не мають відношення; екзаменатор мовчить, як сфінкс, і після двох відповідей учня із божественною посмішкою ставить двійку тощо), призводять до помітного зниження рівня відповідей, бо перетворюють іспит на волюнтаристичну лотерею.

Під час іспиту вчитель має контролювати свою поведінку, манеру та тон розмови з учнями. «Поведінка — це дзеркало, у якому кожен виявляє свій образ», — відзначав Вольфганг Ґете. Необхідно дати можливість тому, хто складає іспит, повністю висловитися згідно

із поставленим питанням, простежити за логікою його доказів і лише потім починати з ним бесіду за відповіддю. Ставити додаткові запитання, робити зауваження як щодо змісту, так і форми відповіді потрібно у спокійному тоні, без допущення приниження людської гідності.

«Правдивість завжди, а особливо у виховані, є головною умовою», — писав Лев Миколайович Толстой. Важливо, щоб після учень був переконаний, що отримана ним оцінка є справедливою.

15.3. ПІДГОТОВКА ДО ІСПИТІВ

На вступному занятті вчитель під час ознайомлення учнів із змістом і структурою навчальної дисципліни обов'язково звертає їхню увагу на звітність. Звісно, якість складання іспиту залежить від роботи учнів під час навчання, а підготовка до нього розпочинається з першого заняття в школі.

Однак не всі учні усвідомлюють сказане. Деякі з них міркують приблизно так: «Попереду ще багато часу, встигнемо підготуватися до іспиту». «Гордовитий та упертий робить усе по-своєму, не слухає нічиїх порад і швидко стає жертвою власної омани», — писав Езоп. Дійсно, для учнів із такими поглядами іспити перетворюються на чергове нервування, оскільки вони, потрапивши у жорсткий часовий цейтнот, не встигають повторити весь навчальний матеріал, винесений на іспити, на питання екзаменатора відповідають непереконливо, поверхово і, як правило, одержують низькі оцінки.

Як уникнути небажаного результату під час іспитів? Очевидно, кожний має власну відповідь на це запитання. Але можна й узагальнити відповідь на питання у формі таких зауважень і порад.

Загальні поради

1. Кожний має абсолютну пам'ять, про потенціал якої мало хто навіть здогадується. У тисячах експериментів зовсім чітко доведено, що людський мозок запам'ятовує все, із чим контактувала людина. Усе без винятку! Усе, що стало предметом уваги! Усе, що було колись сприйняте!
2. Наш мозок розумніший за нас, як науково-дослідний інститут у цілому розумніший свого директора. Тисячі мільярдів нервових клітин безперестанку працюють, виконують поставлені свідомістю завдання. Якщо рішення нас не влаштовують, отже, ми неправильно ставимо завдання власному мозку та невміло використовуємо його.

3. Будь-яка перевірка знань — це чудова нагода для розвитку власних здібностей та оволодіння мистецтвом точного відтворення інформації, записаної глибоко в мозку.
4. Найпростіше відтворити те, що найпотрібніше на даний момент, що багато разів запам'ятовувалося, вивчалося осмислено й зосереджено, що було вимовлено вголос, що просто цікаво.
5. Тому до матеріалу потрібно звертатися багато разів, спокійно й усвідомлено, неодмінно розуміти зміст інформації, що скріплює воєдино всі розрізнені елементи змісту, який запам'ятовується.
6. Обов'язково запишіть для себе мобілізувальні самонакази. Складіть чіткий текст, який переконує ваш організм у необхідності зосередженої роботи: «Мій улюблений мозок трудиться, як комп'ютер. Моє тіло впевнено постачає мій мозок енергією. Я наповнююсь упевненістю в тому, що зможу чудово пройти своє випробування». Можна записати текст на магнітострічку, а можна просто кожні 2–3 години кілька разів упевнено вголос прочитувати записаний текст перед дзеркалом. У результаті сила інтелекту зросте у 5–7 разів!
7. Необхідно частіше хвалити себе, заявляти про впевненість у відкритті яскравих можливостей тіла та психіки. Необхідно частіше вмовляти свій мозок попрацювати на повну силу. Важливо розвивати довіру своєму організму, виражену в похвалах.
8. Необхідно щодня гармонійно налаштовуватись на очікуваний іспит, уявляти як свято знань, а не як останню катастрофу навчального року. Іспит — це урочистий звіт про пророблену роботу, а не осуд злочинця. Позитивне уявлення допоможе запустити в хід усі глибинні резервні можливості психіки й організму. Музика допомагає енергетизувати мозок, якщо звучить не занадто голосно та подобається вам.
9. Необхідно повірити вчителеві й усвідомити, що підготовка до сесії розпочинається на вступній лекції кожної дисципліни.
10. Для успішного засвоєння навчального матеріалу з відповідної дисципліни слід мати хороший конспект і своєчасно запастися потрібними підручниками. Повний список рекомендованої літератури наводить учитель на вступній лекції.
11. Необхідно скласти усі заліки з лабораторних і практичних робіт до початку сесії. Відпрацювати увесь навчальний матеріал потрібно так, щоб до початку іспитів незрозумілих питань не залишилося.
12. Не слід робити висновки передчасно про ступінь важливості відповідного навчального предмета (це можна зробити потім,

після завершення навчання у школі). Не поспішайте демонструвати свою незацікавленість вивченням певного предмета (кожен учитель любить свій предмет і для нього великим задоволенням є передання знань, якими він володіє, іншим людям).

13. Правильно плануйте час, відведений на повторення навчального матеріалу. Наприклад, якщо на підготовку до іспиту з певної дисципліни надано три дні, а повторити необхідно приблизно 400 сторінок тексту (60–70 запитань, які охоплюють увесь програмовий матеріал, винесений на іспит), то розпорядитися наявним часом доцільно таким чином. Відомо, що продуктивно можна працювати 8–10 годин на добу. Для розрахунку візьмемо 9 годин: 9 × 3 = 27 годин. Від цього часу відкидаємо: 5 годин (останнього півдня) — це резерв часу на непередбачений випадок, 1 годину — на відпочинок, 2 години — на консультації. Отже, активний робочий час на підготовку до іспиту складає 19 годин.

14. Правильно організуйте роботу з навчальним матеріалом. Практика свідчить, що навчальний матеріал потрібно вивчати не менш чотирьох разів:

- вперше — переглянути навчальний матеріал і зміст запитань, зорієнтуватися та визначити обсяг зрозумілого та незрозумілого матеріалу. У цей момент здійснюється приблизний розподіл витрат часу на повторення тієї чи іншої теми, того чи іншого розділу. Для цього потрібно не більше 1–1,5 годин;
- вдруге — відновити у пам'яті основні положення теоретичного матеріалу, узагальнено охопити систему теоретичної інформації;
- втретє — закріпити у системі теоретичної інформації найсуттєвіші факти, відпрацювати питання практичного спрямування;
- вчетверте — остаточно переглянути навчальний матеріал, відновити у пам'яті схеми відповіді з тих питань, які найбільше «не подобаються», порівняти схеми відповіді зі складних питань із навчальним текстом, остаточно переглянути програму. Глибину відпрацювання матеріалу, який потрібно повторити, визначає реальний запас часу. Однак у більш суттєвих рисах відпрацювати потрібно обов'язково весь матеріал. При цьому суттєво можуть допомогти правильно складені конспекти, оскільки в них уже відібране найголовніше.

15. Особливу увагу слід звернути на точне знання визначень, на формулювання основних закономірностей, позначення окремих величин, математичних формул та їх фізичний зміст. Однак знати точно і знати напам'ять — не одне й те ж. Тому нерозумно заучати текст тих закономірностей, які мають математичний виклад. Достатньо виділити в такому тексті структурні елементи, які співвідносяться з елементами формули.

16. Раціонально використовуйте резерви часу. Останнього півдня (5 годин резервного часу) можна використати для ліквідації виходу з графіка підготовки або для ще одного швидкого перегляду навчального матеріалу. В останньому випадку не намагайтеся згадати усіх деталей з того чи іншого питання, доцільно відновити лише основну схему викладу (основні формули, визначення тощо). Увечері бажано добре відпочити, відвернутися від думок про завтрашній іспит.

17. Необхідно всіляко піклуватися про підтримання віри у свої сили. «У нас більше сили, ніж волі, й ми часто для того щоб виправдати себе у власних очах, знаходимо багато чого неможливим для нас», — писав письменник Франсуа де Ларошфуко. Якщо ви інтенсивно працювали під час семестру, то часу цілком достатньо, оскільки основний матеріал ви вже усвідомили та він зберігається у пам'яті на рівні смислу.

18. Працювати над матеріалом необхідно самостійно, але іноді корисно займатися у парі з більш сильним і авторитетним товаришем для зменшення необхідних вольових зусиль, одержання консультації з окремих питань, для підтримання впевненості у своїх силах.

19. Краще працювати окремо. Із урахуванням індивідуальних здібностей кожного учня (різні пам'ять, здібності розуміння й усвідомлення матеріалу, способи обробки інформації, рівень засвоєння навчального матеріалу тощо), готуватися до іспиту краще окремо.

20. Ефективно використовуйте консультації. Неприпустимо перетворювати консультацію на додаткове заняття з курсу певного предмета. За глибоким переконанням автора обов'язковими мають бути дві групові консультації: установча та заключна. Саме вони допомагають учням (слухачам) краще зрозуміти вимоги вчителя на іспиті, заздалегідь правильно оцінити свої знання, вирішити організаційні питання тощо. За потреби можуть бути організовані ще додаткові консультації, на яких розглядають навчальні питання, що є цікавими для більшості учнів(слухачів). В інших випадках доцільно використовувати індивідуальні консультації. На консультаціях нерозумно займати час вчителя детальним розглядом великих питань. Для цього існують підручники та конспекти, а найважливіші питання необхідно з'ясувати ще до сесії.

21. Уважно ознайомтеся з дидактичним матеріалом, який використовують на іспиті: плакати, рисунки, схеми, таблиці, список формул,

слайди, графічний матеріал, інша довідкова література, а також різні зразки озброєння та військової техніки. Усе це, безумовно, сприятиме успішному складанню іспиту.

22. Що дає написання шпаргалок? Існують різні думки. Багато учнів стверджують, що вже саме написання шпаргалок приносить користь, оскільки це те ж конспектування. Важливо, доводять вони, використовувати шпаргалки тільки в ході підготовки, а не під час іспиту. Це не зовсім так. Досвід приймання іспитів свідчить: якщо існує шпаргалка, то існує ймовірність застосування її на іспиті. Краще без шпаргалки відповісти на «задовільно», аніж із шпаргалкою опинитися за дверима аудиторії.

Більше того, під час написання шпаргалки пам'ять, як правило, виключається (людина підсвідомо сподівається на запис). Навіть повторне конспектування під час сесії — це заздалегідь даремне витрачання часу. Якщо час, витрачений на написання «шпаргалок», уміло використовувати для вивчення матеріалу, то кінцевий результат буде значно кращим, а головне — надійнішим.

Не забувайте про такт, дотримання етики, коли вчитель висуває до вас будь-які вимоги або надає необхідні рекомендації.

Відомо, що доекзаменаційний авторитет учня діє на вчителя незалежно від бажань вчителя. Отже, за однакового рівня знань краще сприймати відповідь того учня, з яким у вчителя налагоджено співробітництво, встановлено кращий контакт під час навчання. Тому не виявляйте удаваної скромності на групових заняттях, лабораторних і практичних роботах, не бійтеся ставити вчителеві запитання, навіть якщо при цьому виявляється незнання вами простих істин.

Хороший учитель завжди прагне, щоб учень знав краще, хвилюється за нього, щиро бажає справедливої оцінки результатів його роботи в семестрі. Якщо учень виконав свою частину роботи чесно, в міру своїх здібностей і можливостей, то іспит стає непоганою розмовою для двох розумних, доброзичливо налаштованих один до одного співрозмовників з питань, які цікавлять їх.

«Людина тільки там чогось досягає, де вона вірить у свої сили», — зазначав філософ Людвіг Фейербах. Бажано виробити у себе переконання, що за умови продуктивної роботи і з неабиякими здібностями і результати складання іспиту мають бути відповідними. Необхідно правильно спланувати підготовку до екзаменаційної сесії. Пам'ятайте слова американського письменника Генрі Торо: «Для того, чия потужна думка встигає за сонцем, весь день — ранок».

15.4. ГОТУЮЧИСЬ ДО ІСПИТІВ

1. Коли починаєте готуватись до іспитів, корисно скласти план. Під час складання плану на кожний день підготовки необхідно чітко визначити, що саме сьогодні будете вивчати. Не загалом «трохи позаймаюсь», а що саме сьогодні будете вивчати, які розділи і з якого предмета.

2. Звісно, добре розпочинати — доки не втомився, свіжа голова — із найскладнішого, з того розділу, який заздалегідь знаєте найгірше. Але буває і так, що займатися не хочеться, в голову нічого не лізе. Одним словом, немає настрою. В такому випадку корисно почати, навпаки, з того, що знаєте краще, із того матеріалу, який вам найбільше цікавий і приємний. Можливо, поступово впрацюєтесь і справа піде.

3. Обов'язково слід чергувати роботу і відпочинок, скажімо, 40 хвилин занять, після цього 10 хвилин перерви. Можна в цей час зробити домашню роботу чи зарядку тощо.

4. Під час підготовки до іспиту не треба прагнути, щоб прочитати і запам'ятати напам'ять увесь підручник. Корисно повторювати матеріал із конкретних питань. Прочитавши запитання, спочатку згадайте й обов'язково стисло запишіть все, що ви знаєте з нього, і лише після цього перевірте себе за підручником.

5. Наприкінці кожного дня підготовки слід перевірити, як ви засвоїли матеріал: знов стисло запишіть зміст усіх запитань, що були пророблені цього дня.

6. Під час підготовки до іспитів взагалі корисно структурувати матеріал за рахунок складання планів, схем, причому обов'язково потрібно робити це не подумки, а на папері. Така фіксація на папері корисна, тому що у разі згадування, повторення «про себе» змішуються впізнавання і реальне знання, а дізнаватися завжди легше, ніж пригадати.

Виникає враження знання, а коли треба переказати його іншим, сказати вголос, воно кудись зникає. Саме з цим часто бувають пов'язані випадки, коли здається, що ви знаєте, пам'ятаєте, а починаєте відповідати, і відповідь виходить уривками, зібгана. Тому такими прийомами добре користуватися і протягом навчального року під час підготовки до різних занять. До речі, тоді і до іспитів доведеться менше готуватися. Коли ви записуєте план відповіді, ви стаєте на позицію людини, яка передає свої знання іншим, тобто робите те же, що треба робити, коли відповідаєте

в аудиторії чи на іспиті. Плани корисні й тому, що їх легко використовувати під час короткого повторення матеріалу і навіть деколи безпосередньо у разі відповіді на іспиті.

7. Відповіді на найскладніші запитання доцільно повністю, розгорнуто розповісти своїм близьким, другові — будь-кому, хто захоче слухати, причому намагайтеся це робити так, як вимагають того на іспитах. Дуже добре записувати відповідь на магнітофон, а потім послухати себе немов би збоку.
8. Якщо в певний момент підготовки до іспитів вам починає здаватися, що це вивчити неможливо і ви ніколи не зможете запам'ятати всього, що вимагається, подумайте про те, скільки з цього предмета ви вже знаєте, на якому етапі ви перебуваєте і скільки вам ще належить попрацювати, щоб засвоїти весь матеріал. А після цього зосередьтесь на тому, що вам потрібно вивчити, немовби перекинути місточок між тим, що знаєте і тим, чого ще не знаєте.
9. Головне — не треба намагатися вивчити весь підручник напам'ять, а слід завжди пам'ятати, що ваше завдання не визубрити, а зрозуміти. Тому концентруйте увагу на ключових думках.
10. Під час підготовки до іспиту не думайте про те, що «провалитеся», а, навпаки, уявно малюйте собі картину тріумфу, легкої переможної відповіді. Думки про можливий провал недаремно називають саморуйнівними. Вони не лише заважають вам готуватися, створюють постійне напруження і сум'яття в думках, займають у них головне місце, вони якраз і дозволяють вам нічого не робити або робити все, опустивши руки (навіщо трудитися, якщо все одно нічого не вийде).
11. За декілька днів до іспиту обов'язково програйте подумки ситуацію іспиту, уявіть собі в усіх деталях обстановку, комісію, свою відповідь. Намагайтеся робити це якомога конкретніше, детальніше. Але — увага! — сконцентруйтесь на виборі кращої відповіді, кращої форми поведінки, а на саморуйнівні думки про провал, власні страхи постарайтесь не звертати уваги: не женіть їх, але й не зациклюйтесь на них.

15.5. ЯК СКЛАДАТИ ІСПИТИ?

Отже, підготовчий період завершився, вдалося виконати план і опрацювати увесь необхідний матеріал. Тепер ви бажаєте побачити результат своєї праці й одержати об'єктивну оцінку. При цьому

справедливо хочете, щоб вас оцінювала досить компетентна у певній галузі знань людина, яка б добре знала ваші можливості, з якою у вас хороші взаємини. Людиною, думка якої для вас є досить важливою, є учитель. Хороший вчитель завжди відповідає таким вимогам, він щиро хоче, щоб усі учні добре склали іспит.

«Усе досяжне для того, хто трудиться», — говорить французьке прислів'я. Дійсно, для працьовитих учнів (слухачів) результат складання іспиту завжди буде позитивним. Якість цього результату залежить від рівня знань учнів, їх умінь володіти собою та реалізувати можливості.

Однак «із слів містка не побудуєш — потрібні колоди», — натякає фінське прислів'я. У процесі складання іспитів такими колодами можуть стати *поради та зауваження*. Останні, природно, об'єднані у три групи:

- поведінка напередодні іспиту;
- підготовка до відповіді на запитання білету;
- відповідь на іспиті.

Поведінка перед іспитом:

- напередодні іспиту необхідно добре виспатися;
- не рекомендовано займатися додатковим повторенням навчального матеріалу, щоб не втратити впевненість у своїх знаннях: зазирнув у підручник «ох, нічого не знаю»;
- якщо ви схильні до зайвої збудливості, спробуйте складати іспит у першій п'ятірці;
- не треба вести зайвих розмов про іспит, жодної взаємної перевірки та консультацій;
- навчіться володіти собою. Не робіть «паси» над розкладеними білетами (який найкращий, де «мій» білет?), але і не хапайте його із запеклим виглядом («була — не була!»).

Під час іспиту. Як поводитись під час іспиту? Ось декілька корисних порад.

1. Взявши екзаменаційний білет, прочитавши завдання на дошці, ознайомтесь із запитаннями і починайте готуватися з того питання, виконувати завдання, яке для вас є легшим.
2. Сівши на місце, не кваптеся пригадувати зміст матеріалу по білету. Спочатку приготуйте папір, просто посидьте кілька хвилин, щоб заспокоїтися. Всупереч вашій волі необхідний навчальний матеріал сам почне спливати у пам'яті.
   Напишіть орієнтовний план відповіді олівцем на чистому аркуші паперу. Складіть список усіх нюансів, яких ви хотіти торкнутися

в своїй відповіді. Пишіть навіть те, що може спочатку здатися непотрібним, це допоможе вам у процесі написання згадати ще які-небудь факти. Якщо вам вдасться це зробити, ви одразу відчуєте певне полегшення. Ваші нерви заспокояться, голова працюватиме більш чітко і точно. Ви немовби визволитеся від нервовості, й вся ваша енергія тепер спрямована на відповідь екзаменаційного запитання. Якщо ви відчуваєте, що до першого питання нічого поки що додати не можете, навіть якщо написано мало — не засмучуйтеся, а переходьте до другого запитання. Коли вичерпаєте свої можливості з другого запитання, знову поверніться до першого, перечитайте написане і одразу побачите, що багато чого пропустили. У вас є і час, і місце, щоб доповнити відповідь з цього питання. Потім знову розповнів відповідати на друге запитання. Корисно під час підготовки робити невеликі перерви, переключатися на вирішення практичного питання. Це допомагає згадати додатковий матеріал із теоретичних питань. Нерідко згадати забуте допомагає слухання відповідей інших учнів і зауваження вчителя. Рекомендовано цілком використовувати час (30 хвилин), відведений на підготовку до відповіді по білету; не поспішайте ставити крапку.

3. Скоротіть роботу екзаменатора. Він або вона зарахують це у ваш актив, якщо вашу роботу буде легко читати і робити в ній позначки. Зрозумілий і чіткий почерк просто необхідний.
4. Якщо можливо, сформулюйте стислу відповідь на всі запитання. Таким чином ви дасте екзаменатору можливість побачити, що запитання вам зрозуміле і ви маєте правильне поняття про предмет.
5. Якщо запитання складається із декількох частин, назвіть кожну з них і підкресліть підзаголовки: тоді екзаменатор зможе швидко проглянути вашу роботу і одразу побачить, що вам є що сказати щодо кожного пункту.
6. Якщо ви ведете промову про якісь гіпотези або додаєте до своєї відповіді дати тих чи інших подій, підкресліть їх теж: знання дат одразу кидається в очі екзаменатору.
7. Переконайтесь, що в готовій відповіді є вступ, основна і заключна частина. Якщо ви пишете все, то у вступі слід перерахувати всі проблеми, які ви збираєтесь висвітлити, потім в основній частині треба детально розгорнути всю проблему, а в заключній — надати своїм думкам завершеності та поставити крапку.

Відповідь на іспиті. Відомо, що на всю відповідь виділено обмежений час. За цей час учневі потрібно встигнути показати максимальний обсяг знань із дисципліни, яку він вивчив. Адже оцінюють лише реально викладений матеріал, а не той, що можна було б або хотілося б доповісти. У зв'язку з цим бажано навчитися раціонально складати свою відповідь. Це дозволить у межах наявного часу зробити доповідь цільною, змістовною і закінченою.

«Науку становлять знання, логічно з'єднані в систему та об'єднані ідеєю», — писав історик Михайло Семенович Каторга. Очевидно, що й відповідь на іспиті як фрагмент наукових знань доцільно будувати за схемою, структурні елементи якої об'єднані єдиною метою.

Під час складання відповіді на поставлене питання спочатку необхідно (із максимально можливими подробицями) згадати навчальний матеріал, а потім виділити головне, найважливіше для розкриття суті питання. *Пропонуємо такий алгоритм побудови відповіді*:

- постановка завдання. Необхідно показати призначення об'єкта, що вивчається, його місце в загальній системі, схему включення, маркування, графічне позначення, сформулювати вимоги до нього;
- методика вирішення. Основну увагу приділено суті методу вирішення завдання, фізичним явищам, покладеним в основу роботи відповідного приладу, пристрою, механізму або тракту, основам побудови їх і принципу роботи, характеристикам і параметрам, які відображають властивості та особливості конкретного зразка озброєння або військової техніки;
- висновки. Відзначити переваги, недоліки та галузь застосування конкретного зразка озброєння, військової техніки або їхніх структурних елементів.

Під час опрацювання алгоритму складання відповіді на іспиті рекомендуємо ще *декілька порад*.

1. Вступ має бути дуже коротким (1–2 речення). Відповідати потрібно по суті поставленого запитання.
2. Доцільно під час відповіді на запитання по білету скористатися таким прийомом. Уявіть, що інформацію надано здібній і добре підготовленій людині, яка саме цього матеріалу не знає. Поставте собі за мету переконати особу у важливості розглянутого питання, спробуйте коротко, але зрозуміло пояснити його зміст.
3. Корисно спочатку розкрити все питання, а потім уже його деталізувати. Особливо уважно рекомендуємо добирати приклади, числовий та ілюстративний матеріал.

4. Уважно стежте за своєю мовою, правильністю вживання термінів і побудови речень. Не намагайтеся розповісти більше за рахунок прискорення темпу, але й не баріться.
5. «Уникай ганебного», — застерігав ще Хілон Лакедемонянин. Отже, не демонструйте зайвого хвилювання і не напрошуйтеся на співчуття.
6. Будьте особливо уважними до всіх запитань учителя, до найменших його зауважень. Адже вони можуть допомогти вам пригадати додатковий матеріал або подивитися на проблему з іншого боку. Цим необхідно відразу скористатися. «Навчись дивитися і бачити», — каже єгипетське прислів'я. В жодному разі не перебивайте вчителя!
7. Не бійтеся додаткових запитань. Як правило, вчитель використовує додаткові питання як один із способів допомогти учневі зорієнтуватися у навчальному матеріалі або заощадити час. Якщо вашу відповідь перервали, а під час оцінювання враховують як провину пропуск важливої частини матеріалу, не обурюйтеся, а покажіть план своєї відповіді та місце у ньому цієї частини матеріалу.
8. Перш ніж відповісти на додаткове запитання, необхідно спочатку правильно його зрозуміти. Для цього потрібно хоча б трохи подумати, а за необхідності перепитати й уточнити запитання. Під час відповіді дотримуйте принципу економії мислення.
9. Будьте доброзичливими й тактовними, навіть якщо до відповіді ви не готові. Не падайте духом у разі невдач! Прагніть перемоги!

Бажаємо, щоб після іспиту ви могли із задоволенням повторити слова Христофора Колумба: «Я зробив усе, що повинен був зробити».

15.6. ЩО РОБИТИ, ЯКЩО...

- …раптом з'ясувалося, що вам дісталось питання, з якого ви можете сказати дуже мало. Не впадайте в паніку, а одразу починайте записувати все, що будь-коли чули з цього приводу: із телепередачі чи з кінокомедії, чи з розмови із батьками або друзями, чи з енциклопедії. У процесі написання в голову можуть прийти ще думки, і ви, можливо, згадаєте що-небудь із пройденого в класі або прочитаного;
- …на півслові забули, про що треба говорити. Насамперед не «втрачайте голову». Збережіть спокій, хоча б зовнішній — таке може трапитися з кожним! Повторіть останню фразу, спочатку так само, як раніше, а потім, якщо зможете, іншими словами. За цей час згадайте план відповіді: що ви вже розказали? До чого ця фраза може відноситись? У більшості випадків це допомагає. Якщо це так — сміливо продовжуйте відповідь. Якщо ні — подивіться на папір, на якому ви писали під час підготовки до відповіді, і починайте відповідати наступний пункт плану (навіть якщо вам тільки здається, що цей пункт наступний. Потім наприкінці відповіді завжди можна повернутися до того, що пропустили;
- …ви вже майже скінчили відповідати і тут, нарешті, згадали, про що хотіли сказати, коли «втратили думку», або те, що забули сказати. Нічого страшного. Закінчіть говорити те, про що говорили, а після цього скажіть те, що пропустили. В жодному разі не переривайте відповіді заради того, про що згадали. Краще нехай про це ви скажете наприкінці, аніж вся відповідь виявиться нелогічною;
- …вас не слухають. Не сприймайте це як особисту образу, не відносьте на свій рахунок. Продовжуйте відповідь, ніби ви цього не помітили
- …екзаменатор в різкій і неприємній формі перебиває вас, вимагає щось уточнити, повторити. Або, ще гірше, говорить неприємні репліки. Здається, що всі змовились вас завалити. Треба відволіктися від цього. І в жодному випадку не показуйте, що розізлились, і не намагайтеся викликати жалість до себе. Найефективніше — зберегти почуття власної гідності та з гідністю триматися;
- …ви прохопилися словом і всі стали сміятися. Не переживайте. Це може трапитися з кожним. Помиляються навіть професіонали — диктори радіо і телебачення. Посмійтесь разом із усіма — і все. Якщо ж це окрім вас взагалі ніхто не помітив, продовжуйте говорити далі, мов нічого не відбулося;
- …вам ставлять додаткове запитання. Не лякайтесь, не кваптеся із відповіддю. Можете сказати, що вам треба трохи подумати. Чітко визначте, до чого відносити це питання, якої відповіді воно вимагає. Перш ніж говорити, сформулюйте відповідь у голові. Часу на це потрібно зовсім мало;
- …ви помилились. Ну то й що? Помилки бувають у всіх. Якщо ви помітили помилку і знаєте, як її виправити, зробіть це. Якщо ж не впевнені в тому, що ваша відповідь є правильною, продовжуйте відповідати, мов нічого не відбулося. Якщо вам вкажуть на помилку і ви не впевнені твердо в своїй правоті, краще

погодьтеся. Не треба боятися помилок! Із використанням помилок учіться краще розбиратися у матеріалі, який засвоюєте;

- …вам поставили оцінку нижче тієї, на яку ви розраховували. Не вступайте в суперечку, не доводьте, скористайтесь правом на апеляцію.

І, звісно, не забувайте про почуття гумору — нехай воно не залишає вас і під час іспиту.

І пам'ятайте: всі педагоги добромисні!

1. Злих, підступних і мстивих педагогів у природі не буває. Всі вчителі мріють про одержання вами гарних оцінок. Тому щосили намагайтеся надати їм можливість порадіти за вас. Іспит існує не стільки для вас, скільки для їх. Їм хочеться порадіти за свою роботу й відпустити вас далі по життю з легким серцем, із упевненістю, що вас встигли чомусь важливому навчити.
2. Боятися нема чого хоча б через тривале знайомство із учителями. Бо вони вас точно знають наскрізь і без будь-якого рентгену. Тому іспити завжди в чомусь трошки гра, у чомусь дещо театральна вистава. Скористайтеся приводом продемонструвати знання, не думайте про поразку. Вас і так чудово знають, тож нічого нового, крім гарного й дуже гарного, учителі від вашого виступу не очікують. Оцінка може бути будь-якою, але знайдені знання в перспективі життя все одно будуть важливішими за будь-який бал.
3. Не бійтеся маленьких затримок і тимчасових зупинок у відповіді, завдяки яким можна зібратися з думками. Ви впевнено стоїте на рівній підлозі, а не балансуєте на дроті над ареною. Ви перебуваєте серед доброзичливо налаштованих дорослих, а не в диких джунглях серед хижих звірів. Відповідайте неспішно, впевнено та спокійно. Ви знаєте набагато більше того, що в стані собі уявити. Частіше концентруйтеся на ідеальному результаті іспиту. Перевірка результатів навчання — це спортивні змагання, а не страта і не суд. Вважайте іспит святом власних досягнень і особливою формою показових виступів.

Розділ 16

ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ УЧНЯМ (замість післямови)

Ми є результатом того,
про що думаємо.

Будда

«Вирішальне значення має не стільки оволодіння сумою конкретних знань і навичок, скільки вироблення здібностей з їхнього одержання», — неодноразово наголошував Альберт Ейнштейн.

Але як цього досягти? Про це наша книга, яку ви щойно прочитали, а також рекомендації, наведені нижче. Щоб вони перетворилися на звичку, вам потрібно обов'язково керуватися трьома правилами: прочитати, зрозуміти, застосувати.

1. Дайте слово, що не дозволите собі потонути в справах! Якщо ви не дуже організована людина, вам може здаватися, що завдання йдуть нестримним потоком, який вас захльостує. Проте із прийняттям твердого рішення працювати організовано, ви опинитеся в набагато сильнішій позиції людини, яка «осідлала хвилю».
2. Складайте списки справ. Тільки не підходьте до цього формально і не робіть записів на зразок «доопрацювати конспекти». Нехай він містить короткі та конкретні завдання. При цьому у вас буде можливість достатньо швидко виконати одну-дві справи і викреслити їх зі списку. Останнє зазвичай приносить неабияке задоволення.
3. Додавайте до свого списку кожне завдання, яке ви одержуєте. Введіть систему визначення пріоритетності, але не за термінами, а у порядку їх значущості. Встановлені терміни, безумовно, враховувати необхідно, але не менше, а навіть більше значення слід надавати заняттям, які є для вас важливими у тривалому плані.

4. Регулярно коригуйте списки справ (на це йтиме всього декілька хвилин) Як тільки ви зрозумієте, що значущість якогось пункту зросла, підвищте його пріоритет у списку. Призначайте свої терміни виконання завдань, доданих до переліку, із встановленням і великим запасом часу щодо заданих зовні термінів, наприклад, термінів здавання робіт.
5. Вносьте різноманітність до своїх заняття. Наприклад, коли займаєтесь цілий вечір, не слід виконувати весь час над одне завдання. Частину часу проведіть із повторенням чого-небудь, частину надайте плануванню справ на майбутнє або продовженню роботи над завданням, яке ви почали виконувати до цього, і частину — читанню додаткової літератури з предметів, що вивчаються. Кажуть, що зміна заняття — теж відпочинок. Ефективність вашої роботи буде вищою, якщо протягом вечора ви займатиметеся різними завданнями, а не монотонно працюватимете над однією.
6. Використовуйте кожен проміжок вільного часу. Навіть у найбільш зайнятих людей протягом дня раз по раз випадають вільні хвилини. Використовуйте їх для якої-небудь невеликої справи, наприклад, запишіть цікаві думки, що спали вам на думку на одному з аудиторних занять минулого тижня. Ви здивуєтеся, наскільки продуктивними будуть ці маленькі відрізки часу. Адже концентрувати увагу протягом тривалого часу складно, протягом коротких періодів активності цього досягти досить легко.
7. Завжди і скрізь майте із собою що-небудь, чим ви могли б зайнятися! Не треба, звісно, цілими днями носити із собою всі підручники та зошити, проте, щось невеличке мати при собі вельми корисно (наприклад, записник або картку із записом ключових положень матеріалу, що вивчається). Так само у разі підготовки до виконання важливого завдання, наприклад, курсової роботи, корисно декілька днів носити із собою план роботи, щоб, із поступовим сортуванням ідей, що спадають на думку, заносити їх до плану у вигляді ключових слів або фраз.
8. Ніколи не працюйте в одному улюбленому місці. У більшості людей є місця, у яких вони полюбляють працювати. Проте якщо ви весь час працюєте в одному, переважному для себе місці, вам буде легко виправдати своє небажання працювати де-небудь іще.
9. Від самого початку своїх занять ураховуйте, яким способом оцінюватимуться результати. Якщо навчальний предмет завершується іспитами, починайте практикуватися у відповідях на запитання одразу ж, як тільки пройдете матеріал, достатній для відповіді хоча б на деякі з них! Ви мате бути готовими почати відповідати на запитання до кінця першого тижня занять.

10. По можливості займайтеся разом із однокласниками. Самостійно можна годинами сидіти за столом без якого-небудь відчутного результату. Коли ви є частиною працездатного колективу, ваші можливості поринати у ледачих мріях суттєво зменшуються. Щоразу, коли ви пояснюєте що-небудь своєму товаришу, ви ефективно навчаєтеся самі. Чому? Звернена мова — каталізатор мислення.
11. Не дозволяйте собі захоплюватися терміновими завданнями. Віддаючи весь свій час і енергію одному терміновому завданню, через певний час ви просто опинитесь перед необхідністю також терміново виконувати інше. Виконання всіх завдань намагайтеся розпочинати раніше, щоб якомога менша їх кількість переходило до розряду термінових.
12. Установлюйте свої терміни виконання завдань. Зазвичай під час виконання роботи ви маєте укладатися в указані терміни — призначайте собі свої терміни, жорсткіші, ніж ті, які вам задано. Відчуття задоволення від того, що ви працюєте із випередженням термінів, додасть вам упевненості та позитивно позначиться на якості всієї роботи.
    Складіть свій робочий план із виконання етапів роботи, що є частиною вашого завдання. Іноді виявляється важливіше, наприклад, надати певний час ґрунтовнішому засвоєнню пройденого, ніж поспішати із виконанням наступних етапів.
13. Уникайте накопичення незавершених завдань. Багато учнів страждають від накопичення «хвостів» з робіт, які вони виконують упродовж навчання (наприклад, затягування оформлення лабораторної роботи). Справа закінчується тим, що вони вимушені здавати «хвости» тоді, коли набагато важливіше займатися повторенням і підготовкою до іспитів.
14. Використовуйте перші 10 % відведеного часу. Ви, можливо, помітили цю властивість людської натури — 90 % справи виконувати протягом останніх 10 % часу. Міркуючи логічно, це означає, що те ж саме і так саме добре можна зробити в перші 10 % відведеного часу. Подумайте, скільки інших справ ви могли б зробити в решті 90 %.
15. Постійно закріплюйте пройдений матеріал. Не сподівайтеся, що ніби за помахом чарівної палички те, що ви вчили минулого тижня, залишиться у вашій пам'яті на все життя. Мати

в голові пройдений матеріал так само важливо, як і той, який ви вивчаєте зараз.

16. Будьте реалістом. Тримати темп — означає працювати ефективно, але не переробляти. Обирайте темп, відповідний рівню ваших життєвих сил. Врахуйте, що джерелами енергії для підтримання темпу є відпочинок і відновлення сил.

17. Найціннішим і різнобічним джерелом додаткових можливостей навчання для вас є ваші однокласники. Наступні нижче *рекомендації* допоможуть вам отримати максимальну користь із спільної роботи з ними:

- для групового опрацьовування добирайте завдання, які зручніше виконувати колективно, а не поодинці. Це може бути робота з джерелами інформації, складання плану письмової роботи, самоперевірка і «мозковий штурм»;
- мета колективної роботи полягає в тому, щоб кожен член групи вигравав від співпраці з іншими. Врахуйте, що коли ви, наприклад, щось пояснюєте, то людиною, яка на певний момент навчається з найбільшою ефективністю, є саме ви. Кращим шляхом до розуміння чого-небудь є спроба пояснити це іншому;
- уникайте шахрайства. Метою роботи в групі має бути зменшення особистого обсягу роботи для її учасників. Якщо всі члени групи зробили однаковий внесок у виконання завдання, можна із упевненістю сказати, що ніхто не користувався чужою працею;
- установіть основні правила поведінки в групі. Вони мають відповідати загальноприйнятим нормам поведінки, таким, як пунктуальність, рівень особистого внеску в роботу групи, конструктивність критики;
- лідируйте по колу. Буде непогано, якщо під час роботи над різними завданнями в групі лідируватимуть різні її члени, щоб кожен відповідав за певні аспекти колективної роботи;
- діліть на всіх загальну частину роботи, наприклад, пошуки інформації або джерел, необхідних для виконання завдання. Це допоможе кожному краще використовувати свій час, оскільки всі одразу не ганятимуться за тією ж книгою, статтею або посиланням;
- домовляйтеся поміж собою. Усім колективом установіть термін виконання завдання. Домовтеся, якого роду внесок в роботу групи буде зроблений кожним її членом.

18. Записи, які ви робите на лекціях та інших групових заняттях, — одне із найважливіших джерел інформації, який ви створюєте для себе в процесі навчання. Проте багато хто ставиться до них, лише як до механічної реєстрації почутого, тобто без обдумування записаного.

Не обмежуйтеся простим копіюванням, записом того, що ви бачите на екрані або дошці або що ви чуєте. Копіювати, без не намагання хоч якоюсь мірою усвідомити матеріал, дуже легко. Висловлюйте почуте своїми словами, в своїй манері. Не пишіть довго, повними фразами, якщо можна передати значення декількома ретельно підібраними словами. Коли ви постійно приймаєте рішення про те, що конкретно слід зараз записати, ви підтримуєте свій мозок в стані напруження і не даєте йому нудьгувати. Записуйте все, що вважаєте за необхідне зберегти.

19. Виділяйте важливі місця у своїх записах. Розташовуйте записи на кожній сторінці так, щоб із одного погляду було зрозуміло, які ідеї чи поняття є основними. Щоб виділити важливу частину тексту, використовуйте колір, маркер, малюнок й інші відомі вам способи.

Щоразу, коли ви що-небудь не розумієте, записуйте свої питання. Так само записуйте свої думки та коментарі з приводу почутого. Тоді ваші записи будуть не просто копією почутого, в них вже міститиметься результат його осмислення вами.

20. По можливості порівнюйте свої конспекти із конспектами двох-трьох інших учнів, при цьому доповнюйте і виправляйте свої записи.

Проглядайте свої записи знову через день-два, доки ви не забули значення поставлених у них запитань та умовних знаків. Продовжуйте регулярно працювати з ними, вносьте виправлення і пояснення та відзначайте зв'язки з іншими джерелами інформації.

21. Опановуйте техніку швидкого читання. Уміння читати швидко — важлива якість, яка дозволяє засвоювати більший обсяг матеріалу.

Для того щоб швидко одержати уявлення про книгу, прочитайте її зміст, особливо, якщо ви вперше берете її до рук. Відзначте розділи, які, на ваш погляд, мають відношення до предмета вашого вивчення.

Вирішуйте, коли слід використовувати швидке читання. Наприклад, якщо вашою метою є отримання загального уявлення про

предмет, швидке читання може допомогти. Якщо ж, навпаки, ви потребуєте детальної інформації, то швидке читання буде корисним лише на етапі пошуку тих частин тексту, які слід вивчити ґрунтовніше.

22. Спробуйте позбавитися звички (якщо ви її маєте) промовляти про себе те, що читаєте. Більшість із нас привчена читати із такою швидкістю, з якою говорять. Насправді наш мозок може сприймати слова набагато швидше, ніж ми їх вимовляємо. Більшість, однак, ніколи так і не можуть навчитися читати швидше, ніж говорять.

Прагніть сприймати слова групами, а не окремо. У багатьох фразах лише одне або два слова є важливими, а решта для сприйняття значення не суттєві.

Відома народна мудрість говорить: «Дай людині одну рибину, й вона буде ситою один день, дай їй дві рибини — вона буде ситою два дні, а навчи людину ловити рибу, й вона буде ситою все життя». Очевидно, це так, але за умови, що у рибалки є знаряддя.

Отже, шановні добродії, давайте вчитися «ловити рибу». Це суттєво змінить ваше ставлення до навчання. Вам просто стане цікаво та радісно навчатися.

Успіхів вам!!!

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. *Андреев, В. И.* Диалектика воспитания и самовоспитания творческой личности [Текст] / В. И. Андреев. — Казань : КГУ, 1988. — С. 295.
2. *Бухлова, Н. В.* Організація самоосвітньої діяльності учнів [Текст] / Н. В. Бухлова. — Х. : Видав. група «Основа», 2003. — 64 с.
3. *Булич, Э. Г.* Как повысить умственную работоспособность студента [Текст] / Э. Г. Булич. — К. : Вища школа, 1989. — С. 41.
4. *Вергасов, В. М.* Активизация познавательной деятельности студентов в высшей школе [Текст] / В. М. Вергасов. — 2-е изд., доп. и перераб. — К. : Вища школа, 1985. — 176 с.
5. *Выготский, Л. С.* Педагогическая психология [Текст] / Л. С. Выготский. — М. : Педагогика, 1991.
6. *Жариков, Е. С.* Для тебя и о тебе [Текст] : Кн. для учащихся / Е. С. Жариков. — М. : Просвещение, 1993.
7. *Вергасов, В. М.* Активизация мыслительной деятельности ученьов в высшей школе [Текст] / В. М. Вергасов. — К. : Вища школа, 1979.
8. *Громцева, А. К.* Формирование у школьников готовности к самообучению [Текст] / А. К. Громцева. — М. : Высшая школа, 1983.
9. *Занюк, С.* Мотивація та саморегуляція учня [Текст] / С. Занюк. — К. : Главник, 2004. — 96 с.
10. *Ивин, А. А.* Искусство правильно мыслить [Текст] : Книга для учащихся / А. А. Ивин. — М. : Просвещение, 1986.
11. *Калошин, В. Ф.* Учень і автодидактика [Текст] // Початкова школа / В. Ф. Калошин. — 1994. — № 4. — С. 34–35.
12. *Калошин, В. Ф.* Роль емоцій у навчанні [Текст] // Нові технології навчання / В. Ф. Калошин. — 1995. — Випуск 14. — С. 23–28.
13. *Калошин, В. Ф.* Пошукова активність — основа творчості [Текст] // Обдарована дитина / В. Ф. Калошин. — 2001. — № 3. — С. 23–27.
14. Основи автодидактики (психолого-педагогічний аспект) [Текст] : Навчально-методичний посібник / В. Ф. Калошин, О. О. Безносюк, Г. В. П'янковський. — КВГІ НАОУ, 2003. — 100 с.
15. *Калошин, В. Ф.* Вплив емоцій на ефективність навчального процесу (теорія та практика) [Текст] // Практична психологія та соціальна робота / В. Ф. Калошин. — 2006. — № 1. — С. 42–46.
16. *Калошин, В. Ф.* Позитивне мислення: щастя, здоров'я, успіх [Текст] / В. Ф. Калошин. — Х. : Вид. група «Основа», 2008. — 256 с.
17. Калошин, В. Ф. Розвиток творчості учнів [Текст] / В. Ф. Калошин. — Х. : Вид. група «Основа», 2008. — 111 с.
18. *Методика* В. Ф. Шаталова: сутність, здобутки, перспективи [Текст] / В. В. Калошин, Л. Л. Сушенцева, Д. В. Гоменюк. — К. : Київська Русь, 2008. — 44 с.
19. *Калошин, В. Ф.* Як навчитися ефективно вчитися та вчити [Текст] // Заучу усе для роботи / В. Ф. Калошин, Д. В. Гоменюк. — 2009. — № 3. — С. 28–31.
20. *Калошин, В. Ф.* Як підвищити ефективність впливу вчителя на учнів [Текст] // Управління школою / В. Ф. Калошин. — 2010. — № 11. — С. 23–31.
21. *Калошин, В. Ф.* Формування мотивації учнів до навчання [Текст] // Управління школою / В. Ф. Калошин, Д. В. Гоменюк. — 2010. — № 31. — С. 25–31.
22. *Калошин, В. Ф.* Практичні поради учням щодо підготовки до іспитів та їх складання [Текст] // Завучу усе для роботи / В. Ф. Калошин. — 2011. — № 9–10. — С. 17–20.

23. *Калошин, В. Ф.* Як створювати ситуацію успіху в навчанні [Текст] // Завучу усе для роботи / В. Ф. Калошин, Д. В. Гоменюк. — 2012. — № 5–6. — С. 46–53.
24. *Кочетов, А. И.* Как заниматься самовоспитанием [Текст] / А. И. Коячетов. — Мн. : Вищ. шк., 1991. — С. 278.
25. *Курінський, В. О.* Самоосвітні роздуми [Текст] / В. О. Курінський. — К. : Знання, 1991. — С. 48.
26. *Куринский, В. А.* Автодидактика [Текст] / В. А. Куринский. — П. : Автодидакт, 1994. — С. 520.
27. *Формирование* мотивации учения [Текст] / А. К. Маркова, Т. А. Матис, А. Б. Орлов. — М. : Просвещение, 1990. — С. 191.
28. *Сударенков, В. В.* Научись думать оптимально [Текст] / В. В. Сударенков. — Ростов н/Д. : Феникс, 2007. — 364 с.
29. *Пекелис, В. Д.* Твои возможности человек! [Текст] / В. Д. Пекелис. — М. : Знание, 1984.
30. *Петрович, Н. Т.* Беседы об изобретательстве [Текст] — 2-е изд. / Н. Т. Петрович. — М. : Молодая гвардия, 1982.
31. *Пидкасистый, П. И.* Самостоятельная деятельность учащихся [Текст] / П. И. Пидкасистый. — М. : Высшая школа, 1972.
32. *Поварнин, С. И.* Как читать книги? [Текст] / С. И. Поварнин. — М. : Книга, 1980.
33. *Пути* совершенствования самостоятельной работы студентов в педагогическом институте [Текст]. — Новосибирск, 1984.
34. *Пути* совершенствования умений и навыков самостоятельной работы учеников [Текст]. — М. : 1982. — (Обучение в высшей и средней спец. школе : Обзор информации / НИИВШ. — Вып. 3).
35. *Теоретическая* и практическая готовность первокурсников к самостоятельной работе в вузе [Текст]. — М., 1980. — (Обучение в высшей и средней спец. Школе : Экспресс-информация / НИИВШ. — Вып. 5).
36. *Фридман, Л. М.* Психологический справочник учителя [Текст] / Л. М. Фридман, И. Ю. Кулагина. — М. : Просвещение, 1991. — С. 288.
37. *Хамблин, Д.* Формирование учебных навыков [Текст] / Д. Хамблин. — П. : Педагогика, 1986. — С. 164.

«УПРАВЛІННЯ ШКОЛОЮ», «ЗАВУЧУ. УСЕ ДЛЯ РОБОТИ» —

ОСНОВА ВИДАВНИЧА ГРУПА

журнали для директора навчального закладу та його заступників:

- досвід управлінської діяльності;
- практичні матеріали для адміністратора школи (плани, моделі, накази, документи);
- нормативно-правове забезпечення діяльності навчального закладу;
- інновації, технології навчання, виховання, управління;
- журнал в журналі «Методист» для працівн*иків райметодкабінетів, організаторів методичної роботи в школі*.

ВАРТІСТЬ ПЕРЕДПЛАТИ

Індекс	Строк передплати, вид доставки / Зміст передплати	3 місяці		6 місяців		12 місяців	
		редакційна	поштова	редакційна	поштова	редакційна	поштова
01654	Три випуски журналів на місяць	66.15	73.50	124.95	147.00	249.90	294.00
95935	01654 — пільговий для тих, хто передплачує на півроку–рік	—	—	99.45	117.00	198.90	234.00
01655	01654 + книжковий додаток	74.25	82.50	140.25	165.00	280.50	330.00
37057	01655 — пільговий для тих, хто передплачує на півроку–рік	—	—	124.95	147.00	249.90	294.00
90819	Управлінський комплект — сім випусків журналів на місяць: ✕ «Управління школою»; ✕ «Завучу. Усе для роботи»; ✕ «Виховна робота в школі»; ✕ «Педагогічна майстерня»						
Електронна передплата 01654 (pdf-файл на сайті http://journal.osnova.com.ua)		44.10	—	88.20	—	176.40	—

ЯК ПЕРЕДПЛАТИТИ?

За телефоном редакції (057) 731-96-35
SMS-повідомлення (067) 572-30-37
Замовлення на сайті редакції http://journal.osnova.com.ua
Поштова передплата у будь-якому відділенні Укрпошти

ЯК СТАТИ АВТОРОМ?

Надішліть матеріал за адресою:
67001, Харків, вул. Плеханівська, 66, редакція «УШ»
або на e-mail: kerivnik@osnova.com.ua
P.S. Ваш матеріл буде опубліковано позачергово, якщо ви надішлете до редакції копію квитанції про передплату нашого журналу

Навчальне видання

Бібліотека журналу «Управління школою»

ЯК НАВЧИТИ ВЧИТИСЯ

КАЛОШИН Володимир Федорович

Головний редактор *В. В. Григораш*,
редактор *І. Т. Соколянська*, технічний редактор *О. В. Лєбєдєва*

Підписано до друку 29.03.2013. формат 60×90/16. Папір газетн.

Гарнітура Шкільна. Ум. друк. арк. 14. Замовлення № 12-03/29-05.

Виробник: ТОВ «Тріада Принт». Свідоцтво ДК № 1870 від 16.07.07 р.
Харків, вул. Киргизька, 19. Тел.: (057) 757-98-16, 757-98-15

ТОВ «Видавнича група “Основа”».
Свідоцтво КВ № 11452-325Р від 07.07.2006 р.

61001, м. Харків, вул. Плеханівська, 66.
Тел. (057) 731-96-32. E-mail: office@osnova.com.ua