

Олександр Лавріненко

***Майстерність
удосконалення зовнішньої
та внутрішньої педагогічної
техніки майбутнього
вчителя***

Методичні рекомендації

КИЇВ, 2021

Р е ц е н з е н т и :

Зузяк Т.П. – доктор педагогічних наук, доцент;
Мозговий В.Л. – доктор педагогічних наук, доцент.

Лавріненко О.А.

Л 13 Майстерність удосконалення зовнішньої та внутрішньої педагогічної техніки майбутнього вчителя: методичні рекомендації / О.А. Лавріненко. – Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2020. – с.

У методичних рекомендаціях розглянуті питання формування зовнішньої і внутрішньої педагогічної техніки як системи прийомів управління психічним станом педагога й утілення внутрішнього переживання в його тілесній природі; обґрунтовано шляхи досягнення виразності зовнішньої і внутрішньої педагогічної техніки у процесі взаємодії вчителя з учнями; окреслені типові помилки педагогів у використанні педагогічної техніки й шляхи запобігання їх виникненню.

Видання адресоване студентам педагогічних вищих закладів освіти і педагогічних коледжів, слухачам Інститутів післядипломної педагогічної освіти, викладачам, державним інституціям, що забезпечують розроблення змісту і якості педагогічної освіти і всім тим, хто цікавиться проблемами розвитку й саморозвитку педагогічної майстерності.

ЗМІСТ

ВІД АВТОРА	
ТЕМА 1. Сутність поняття «Педагогічна техніка в обрисах педагогічної майстерності	
ТЕМА 2. Основні складники внутрішньої техніки вчителя	
ТЕМА 3. Профілактика професійного вигорання вчителя Нової української школи	
ТЕМА 4. Методики вдосконалення зовнішньої техніки вчителя в умовах організації дистанційного навчання	
ТЕМА 5. Мовленнєва майстерність учителя під час он-лайн уроку	
ТЕМА 6. Прийоми подолання стресу в роботі вчителя	
ПІСЛЯМОВА	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	

ВІД АВТОРА

Учитель-майстер у суспільстві є основною складовою продуктивних сил. Він довічно залишається в психологічному досвіді учня зразком для наслідування й генерування енергії позитивного естетичного почуття щастям учіння зі вчителем у дитинстві. Педагогічна дія вчителя-майстра, як правило, стабілізує потребу учня в учінні і самонавчанні. А гуманістичне, товариське, батьківське ставлення вчителя до учня мотивує його пізнавально-виховний успіх.

Учитель-Майстер завжди має високий професійний авторитет серед учнів і батьків. Якість нашої освіти залежить виключно від учителя. Якісні показники особистості також багато в чому залежні від якості освіти, а отже і від учителя. Нам усім: і вченим, і державним працівникам, і організаторам освіти, і батькам та учням є над чим працювати.

Для ефективного виконання педагогічних функцій сучасному педагогу важливо усвідомлювати структуру педагогічної діяльності, її основні компоненти, педагогічні дії й професійно важливі уміння й психологічні якості, необхідні для реалізації. Основний зміст діяльності вчителя включає виконання декількох функцій – навчальної (учіння), виховної, організаторської, дослідницької. Ці функції завжди існують в єдності, хоч у багатьох учителів одна із них може домінувати над іншими. Професіоналізм учителя виявляється в умінні бачити і формувати педагогічні задачі на основі аналізу педагогічних ситуацій і знаходити оптимальні способи їх вирішення. Тому однією з важливих характеристик педагогічної діяльності є її творчий характер, зумовлений рівнем розвитку педагогічної майстерності як системи професійних компетентностей, обсяг яких і складають перераховані компоненти педагогічної діяльності.

У процесі організації практичної професійно-педагогічної підготовки вчителя в педагогічних вищих закладах освіти домінантного значення варто приділяти створенню можливостей моделювання реального педагогічного процесу, включення студента – майбутнього вчителя у цей процес як суб'єкта, який оводіватиме основними прийомами організації власної педагогічної

діяльності, а звідси – отримуватиме професійну здатність до аналізу шляхів саморозвитку. І.А. Зязюн повсякчас переконував, що одним із найважливіших компонентів педагогічної діяльності-дії є організація педагогом ситуацій успіху. *Ситуація успіху* – це різновид педагогічної ситуації, що формує у студентів-педагогів суб'єктивне бажання включитися в творчу діяльність на рівні своїх можливостей і забезпечує необхідні умови для цього. Ситуація успіху розвиває нестандартне мислення, прагнення до творчого самовияву, формує в особистості позиції активного учасника процесу діяльності [6].

Можна з упевненістю стверджувати про те, що значну роль у підтримці ситуації успіху відіграють прийоми, яким має навчитися майбутній педагог:

- постійне використання позитивного естетичного (емоційно-почуттєвого) складника на рівні прекрасного, піднесеного, рідше – комічного;
- словесна підтримка;
- «прихований педагогічний інструментарій» (мова йде про своєрідний опосередкований вплив – непомітну допомогу, словесну інструкція тощо);
- «авансування» або «колективна радість» (реалізація потреби в емоційно-почуттєвих зв'язках з іншими суб'єктами творчої дії). Правильне використання системи стимулювання і заохочення дозволяє педагогові організувати навчально-виховний процес із постійним забезпеченням успіху. Саме в цьому аспекті й виявляється вищий рівень педагогічної майстерності, що включає в себе такі компоненти (показники рівня опанування педагогічної діяльності-дії):

– використання стимулювання учня, що виявляється у відмові від монологічної, монотонної манери викладання навчального матеріалу, у «свобідній» поведінці вчителя у класі;

– використання інтересу з допомогою захоплюючого початку, маловідомого цікавого факту, оригінального чи парадоксального формулювання проблеми (комунікативна атака);

– педагогічно умотивоване підведення підсумків заняття чи його окремої частини;

- використання пауз або невербальних засобів комунікації (погляду, міміки, жестів);
- використання системи позитивних, а можливо й негативних естетичних підкріплень;
- постановка позитивних питань-підказок і заперечних підкріплень;
- постановка проблемних питань, що підводять учня до узагальнення вивченого матеріалу;
- використання задач дивергентного типу з метою стимулювання творчої активності;
- визначення зосередженості уваги, рівня включення учнів у розумову діяльність за зовнішніми ознаками їхньої поведінки тощо.

Становлення педагогічної майстерності майбутніх учителів залежить від цілого ряду чинників, зокрема:

- особистісні особливості й бажання розвиватися (само розвиватися);
- активність особистості як усвідомлений і керований процес;
- свободне волевиявлення людини, самодіяльність людини, її здатність ставити ціль, передбачати результати педагогічної дії й регулювати її інтенсивність;
- участь у педагогічній дії;
- адекватна самооцінка вчителя;
- наявність благо приємного професійно-педагогічного середовища тощо.

Інноваційний ВЗО педагогічного профілю має проектувати майбутнє й пропонувати моделі випереджальної стратегії підготовки педагогічних кадрів, нових типів зайнятості й компетентностей. Урахування необхідності оновлення педагогічною технікою в системі фахової підготовки майбутніх учителів має стати пріоритетним.

Керівники педагогічної галузі, розробники методологічних і практичних засад реформування сучасної педагогічної освіти повинні чітко послуговуватися принципами відбору змісту педагогічної освіти, у контексті якого реалізується зміст підготовки майбутнього вчителя і включає в себе:

- гуманізацію освіти як вияв можливостей самовиховання і самоосвіти, шляхи розвитку здібностей до педагогічної діяльності й дії;
- діалогічність навчального матеріалу, що орієнтує студентів на співставлення різних точок зору, позицій, концепцій;
- гуманітаризацію, що визначає тенденцію інтеграції знань у сфері людинознавства та дитинознавства;
- фундаменталізацію, що визначає концентрацію навчального матеріалу і створюваного досвіду, уособленого в педагогічних категоріях;
- додатковість що характеризує взаємодію різних форм педагогічного знання.

Сьогодні можна з упевненістю вести мову про кризу педагогічної освіти. Вона породжена відсутністю цілісного бачення професійної підготовки вчителя, який має стати основною продуктивною силою суспільного поступу, стати справжнім Майстром освітньої і виховної справи. Причому, педагог-майстер підготовлений до будь-яких криз, знає про їх існування, здатний їх подолати. Ці й подібні кризи є причиною професійного вигорання. Воно ніколи не зачіпає педагога-майстра.

Існує рід чинників, що впливають на зовнішнє зростання професійної майстерності вчителя: 1) потреба суспільства в педагогах-майстрах; 2) підготовленість управлінського персоналу освітніх органів у підвищенні якості освіти усіх рівнів; 3) наявність зовнішніх ресурсів: можливість протекції, матеріальне становище вчителя, розміщення навчального закладу за місцем проживання, обмеження у виборі навчального закладу та ін.

Суть педагогічної дії вчителя полягає в тому, щоб відкрити перед кожною дитиною перспективи її розвитку, показати їй ті сфери, де вона може виявити себе, досягти найвагомшого успіху, черпати сили з цього джерела, щоб у цілому гармонія особистості ставала повноцінною, багатою, неповторною. При цьому педагог не забуває про активну позицію своїх учнів. Проектуючи процес ліквідації їхніх невдач, він прагне до того, щоб вихованці усвідомлювали свої «мінуси», проникалися переконаністю вчительського добротворення,

довірливості, правдивості. Ці умови часто-густо не враховуються, тому прогнозований позитивний успіх є недосяжним. Для кожного учня навчальний процес у школі – не лише засіб здобування знань, а й спонука власного розвитку і саморозвитку із знаходженням нового, цікавого, незвичного, із отриманням при цьому естетичного задоволення від почутого, побаченого й пережитого. Щоб досягти вершин учительської майстерності й необхідно оволодіти азами зовнішньої та внутрішньої педагогічної техніки. Знання, спрямованість і здібності без умінь, без володіння способами педагогічної дії – не стануть гарантією високих результатів у педагогічній професії.

ТЕМА 1. СУТНІСТЬ ПОНЯТТЯ «ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНІКА» В ОБРИСАХ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Що ж таке педагогічна техніка? Чому педагогічну техніку називають «формою організації поведінки вчителя»?

Існує безліч науково-методологічних трактувань поняття «педагогічна техніка. Зупинимося на розгляді окремих із них.

1. *Педагогічна техніка – це вміння вчителя використовувати власний психофізичний апарат як інструмент педагогічного впливу, вміння емоційної саморегуляції, спілкування, культура і техніка мовлення [19].*

2. Окремі дослідники сутності педагогічної техніки визначають її, виходячи із етимології слова «техніка». Проте їхні тлумачення слова «техніка» порушують звичне розуміння цього поняття, пов'язане

безпосередньо з машинами, механізмами, й наближають до вживання його в нематеріальній сфері діяльності. Ми ж виходимо з тлумачення «техніки» як сукупності засобів, прийомів, навичок, що використовуються у навчально-виховній роботі [24].

Звідси випливає, **що педагогічна техніка** – це сукупність раціональних засобів, умінь та особливостей поведінки педагога, спрямованих на ефективну реалізацію обраних ним методів і прийомів навчально-виховної роботи з окремим індивідом чи колективом відповідно до поставленої мети навчання та виховання з урахуванням конкретних об'єктивних і суб'єктивних умов [24].

3. Найбільш повне і вичерпне поняття педагогічної техніки подається в навчально-методичному комплексі «Педагогічна майстерність», розробниками якого стали викладачі кафедри педагогічної майстерності Полтавського державного педагогічного інституту імені В.Г. Короленка. Ще наприкінці 80-х років ХХ століття, першими на теренах Радянського Союзу, полтавці зуміли обґрунтувати тезу про те, що найголовнішим в діяльності педагога фундаментом роботи є спрямованість її діяльності та професіоналізм знань.

Опановуючи науково-практичну спадщину А. Макаренка, славетного випускника Полтавського педвузу, колектив науковців на чолі з тодішнім ректором – професором І. Зязюном намагалися зрозуміти: чому А. Макаренко стверджував, що для нього, в його практиці, та й для інших педагогів «стали вирішальними такі «дрібниці»: як стояти, як сидіти, як встати зі стільця, із-за стола, як підвищити голос, посміхнутися, як подивитись. Чи не суперечить ця заява порозумінню по суті майстерності вчителя, чи не є вміння сказати фразу «Іди сюди!» з багатьма відтінками вирішальною ознакою високої кваліфікації педагога? Насправді, А. Макаренко неодноразово робив акцент на необхідності для будь-якого вчителя володіння прийомами організації власної поведінки і впливу на учня. Видатний педагог увів для позначення цього явища власне поняття «**педагогічна техніка**», яке може нагадувати педагогу

про необхідність піклуватися не тільки про сутність діяльності-дії вчителя, а й про форму виявлення своїх намірів, свого духовного потенціалу.

Педагогічна техніка як сукупність професійних умінь гармонійно здійснює об'єднання внутрішнього змісту діяльності вчителя та його зовнішнього вираження. А відтак, майстерність педагога виявиться у синтезі духовної культури і педагогічно доцільної зовнішньої виразності.

Практичний досвід свідчить: для кожного молодого вчителя, який завершив навчання в педагогічному вищому закладі освіти і розпочав педагогічну діяльність у школі настає час, коли у процесі організації педагогічної дії-взаємодії визначальними стають такі дуже важливі, на перший погляд, «дрібниці»:

- як висловити свою думку, щоб учні зрозуміли;
- як подивитися на уроці, щоб погляд вплинув на учня;
- як обрати педагогічно доцільне місце розташування в класі;
- які рухи, жести використовувати під час педагогічної розповіді;
- як налаштуватися на урок і творчу взаємодію з учнями;
- які методики режисури авторської розповіді, режисури уроку, режисури власної статичної й динамічної поведінки застосувати, аби здійснити ефективний вплив на інтелект, волю й почуття учнів тощо.

Існує багато таких «як», від яких залежить взаєморозуміння у класі та авторитет педагога.

Аналіз педагогічного досвіду перших років роботи молодих учителів засвідчує, що більшість із них відчували значне хвилювання із-за недосконалості своєї відповіді, виявляли надмірну суворість, боялися доброзичливого тону, говорили скоромовкою, переживали почуття страху, метушилися біля дошки та надмірно жестикулювали або стояли скам'янівши, не знаючи, куди подіти руки. В осанці багатьох спостерігалася сутулість, опущена голова, невмілі рухи рук, що вертіли різні предмети. Найбільший недолік – це голос. Монотонність, безбарвність мови, недолік навиків виразного читання, нечітка дикція, невміння знайти оптимальний варіант

звучу – всі ці недоліки заважали молодому педагогу ефективно взаємодіяти з учнями.

В чому ж причина? Їх можна назвати безліч, але серед глобальних слід виділити такі:

по-перше, сучасні вищі педагогічні заклади освіти перестали здійснювати одну із провідних функцій – готувати педагогічно вмотивованого вчителя, обмежуючись загальнотеоретичними знаннями студентів, уникаючи почасти належної практичної, «олюдненої», «опочуттєвленої» педагогічної підготовки;

по-друге, багаторівнева система неперервної педагогічної освіти необґрунтовано уникає вдосконалення змісту і організації освітнього процесу з метою розвитку особистісної педагогічної майстерності майбутніх учителів як сукупності педагогічних компетентностей і творчої спроможності основного суб'єкта педагогічної та виховної дії – навчителя;

по-третє, тотальне скорочення психолого-педагогічного складника у професійній підготовці вчителів, відсутність різноманіття педагогічних практик, відсутність такої дисципліни як «Основи педагогічної майстерності», «Педагогічна культура», «Режисура педагогічної дії», «Культура і техніка мовлення вчителя», відсутність індивідуальної підготовки вчителя з проблем постановки голосу, дикції, дихання, артикуляції і голосоведіння, мімічної і пантомімічної виразності тощо.

Вирішення цих необхідних проблем свого часу реалізовувалось у Полтавському державному педагогічному інституті імені В.Г. Короленка, де на практиці навчали майбутніх учителів провідним педагогічним компетентностям, серед яких чільне місце посідало опанування основ педагогічної техніки.

Таким чином **педагогічна техніка** – це професійне вміння використовувати власний психофізичний апарат як інструмент виховного впливу. Це – володіння комплексом прийомів, що дають учителю можливість

глибше, яскравіше, талановитіше виявити свою авторську позицію та досягнути успіхів у навчальній та виховній в роботі.

Поняття «**педагогічна техніка**» містить дві групи складників. І. Зязюн переконує, що **перша група** пов'язана з уміннями педагога керувати своєю поведінкою: техніка володіння своїм організмом (мімікою, пантомімікою); управління емоціями для зняття зайвої психічної напруги, пробудження творчого самопочуття; оволодіння вмінням соціальної перцепції (техніка управління увагою, уявою, спостережливістю), техніка мовлення (дихання, дикція, голосоведіння, артикуляція, темпоритм та ін.).

Друга група складників педагогічної техніки пов'язана з умінням впливати на особистість і колектив, причому вона розкриває технологічний бік процесу учіння і виховання: техніка організації контакту, управління педагогічним спілкуванням; техніка навіяння і переконування та ін.

Можна з упевненістю стверджувати, що складники першої і другої груп педагогічної техніки спрямовані або на організацію внутрішнього самопочуття педагога, або на вміння це почуття адекватно виявити зовні. Умовно поділяють педагогічну техніку на зовнішню і внутрішню відповідно до мети її використання.

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

Зовнішня техніка – втілення внутрішнього переживання особистості вчителя в його тілесній природі; міміці, голосі, мовленні, рухах, пластиці. Розгляньмо, як учитель може навчитися керувати собою, яка внутрішня і зовнішня техніка допомагає йому в цьому?

ТЕМА 2. ОСНОВНІ СКЛАДНИКИ ВНУТРІШНЬОЇ ТЕХНІКИ

Регулювання емоційної сфери в діяльності-дії вчителя і як цьому навчитися.

Самопочуття педагога не є особистою справою, бо настрій його відбивається й на учнях, і на колегах, і на батьках школярів. Кожне слово вчителя не тільки несе інформацію, а й передає ставлення до неї. Оцінка учневі за відповідь – це і вияв того, як сприймає його роботу педагог, що впливає на стосунки у класі, створює певну атмосферу у навчанні. Досягти оптимального внутрішнього стану в педагогічній діяльності важко, бо сама вона емоційно напружена, «це робота серця і нервів, це буквально щоденна і щогодинна витрата величезних душевних сил. Наша праця – це повсякчасна зміна ситуацій, що викликає то посилене збудження, то гальмування».

Учитель повинен уміти зберігати працездатність, володіти ситуаціями для забезпечення успіху в діяльності і збереження свого здоров'я. Для цього важливо працювати над виробленням такого синтезу якостей і властивостей особистості, які дадуть змогу впевнено, без зайвого емоційного напруження здійснювати свою професійну діяльність:

- педагогічного оптимізму;
- впевненості у собі як в учителі, відсутності страху перед дітьми;
- умінні володіти собою, відсутності емоційного напруження;
- наявності вольових якостей (цілеспрямованості, самовладання, рішучості).

Усі ці якості характеризують психологічну стійкість у професійній діяльності. В основі її – позитивне емоційне ставлення до себе, учнів, праці. Саме позитивні емоції активізують і надихають учителя, надають йому впевненості, сповнюють його почуттям радості, позитивно впливають на стосунки з дітьми, батьками, колегами. Негативні емоції гальмують активність, дезорганізують поведінку і діяльність, викликають тривогу, страх, підозру [2].

Над регулюванням психо-емоційної сфери вчителю слід повсякчас працювати. Допоможе в цьому комплекс вправ, що розроблений і апробований шкільним практичним психологом О. Поліщук [21]:

Вправа 1. «Самоконтроль зовнішнього вияву емоцій».

У момент дії стресових факторів, при зростанні емоційного напруження, необхідно запустити питання самоконтролю: «Як виглядає моє обличчя? Чи стиснуті мої зуби? Як я сиджу? Як я дихаю?». *Якщо виявлені ознаки напруження, необхідно:*

1. Довільно розслабити м'язи, для розслаблення мимічних м'язів використовуйте наступні формули:

- м'язи обличчя розслаблені;
- брови вільно розведені;
- лоб розгладжений;
- розслаблені м'язи щелепи;
- розслаблені м'язи рота;
- розслаблений язик, крила носа;
- все обличчя спокійне та розслаблене.

2. Зручно сісти, встати.

3. Зробити 2–3 глибоких вдихи і видихи.

Вправи 2–7 «Розслаблення м'язів обличчя».

Завдання вправ – дати можливість усвідомити і запам'ятати відчуття розслаблених м'язів за контрастом з їх напруженням.

Кожна вправа складається з двох фаз – початкової (напруження) і наступної (розслаблення).

Напруження обраного м'яза чи групи м'язів повинне наростати плавно, «скидання» напруження здійснюється різко.

Повільне напруження м'язів має супроводжувати повільний глибокий вдих. Розслаблення синхронне з вільним повним видихом.

Вправу не слід виконувати безпосередньо перед сном, оскільки м'язове напруження має збуджуючу дію.

Кожна вправа повторюється 2–3 рази. Виконуючи зазначені вправи, треба прагнути до того, щоб м'язи, які не задіються в даний момент, були розслаблені.

2. «Маска подиву».

Заплющити очі. Одночасно з повільним вдихом максимально високо підняти брови, вимовивши про себе: «М'язи чола напружені». Затримати на секунду подих і з видихом опустити брови. (Пауза 15 секунд).

3. «Жмурки» – вправа для очей.

З повільним видихом, м'яко опустити повіки. Вдихаючи повітря, поступово нарощувати напруження м'язів очей і, нарешті, замружити їх так, начебто в них потрапило мило, мружитися якнайсильніше. Вимовити про себе: «Повіки напружені». Потім – секундна затримка подиху, вільний видих і розслаблення м'язів повік. Залишаючи повіки опущеними, вимовити про себе: «Повіки розслаблені».

4. «Обурення» - вправа для носа.

Округлити крила носа і напружити їх, начебто ви дуже сильно чимось обурені, зробити вдих і видих. Вимовити про себе: «Крила носа напружені». Зробити вдих, на видиху розслабити крила носа. Вимовивши про себе: «Крила носа розслаблені».

5. «Маска поцілунку».

Одночасно з вдихом поступово стискати губи, начебто для поцілунку, довести це зусилля до межі і зафіксувати його повторюючи: «М'язи рота напружені». На секунду затримати подих, з вільним видихом розслабити м'язи. Вимовити: «М'язи рота розслаблені».

6. «Маска сміху».

Злегка примружити очі, на вдиху поступово посміхнутися настільки широко, наскільки це можливо. На видиху розслабити м'язи обличчя. Повторити вправу декілька разів.

7. «Маска невдоволення».

З вдихом поступово стискати зуби, щільно зімкнути губи, напружити м'язи підборіддя й опустити кути рота – зробити маску невдоволення, зафіксувати напруження. Вимовити про себе: «Щелепи стиснуті, губи напружені». З видихом розслабити м'язи обличчя, розімкнути зуби. Вимовити про себе: «М'язи обличчя розслаблені».

Після деякого тренування легко вдається подумки керувати розслабленням всіх м'язів.

Вправа 8. «Розмова незнайомою мовою».

Мета: очищення свідомості, зняття напруження з артикуляційного апарату.

Необхідний час: 3–5 хв.

Говоріть, не задумуючись, будь-які, що спадуть на думку, беззмістові словосполучення, які імітують розмовну мову.

Примітка: під час вправи «виливається» багато того, що турбує, прихованого в підсвідомості.

Вправа 9. «Струшування».

Тіло розслаблене, ноги на ширині плечей, встаємо на носочки - вдих; та різко опускаємось, стукаючи п'ятками об підлогу – видих.

Подумки розслаблюємось та струшуємо всі негативні емоції з себе...(мін.10 раз).

Завершивши вправу зупинитись – відчутти внутрішній стан. **Вправа**

Вправа 10. «Кругові повороти головою».

Опускаємо голову на яремну западинку, вільне провисання, поступово планомірно, обертаємо голову по колу, ніби яблуко по тарілці обертається. Під час виконання вправи відчуваємо повне розслаблення шиї, голова ніби сама обертається (в одну та іншу сторону по 5 раз).

Завершивши вправу зупинитись – відчути свій стан та тепло.

Вправа 11. Для променезап'ясткових суглобів та кистей рук.

Переводимо свою увагу на променезап'ясткові суглоби і починаємо плавні кругові рухи.

Прагнемо максимально розкрити променезап'ясткові суглоби при кругових рухах (в одну та іншу сторону по 5 раз).

Струшування кистями рук в розслабленому стані, наче пташка летить вертикально (10 раз) та горизонтально (10 раз), а потім – по черзі та швидко....

Завершивши вправу зупинитись – відчути свій стан та тепло.

Вправа 12. Для плечей та шиї.

Підняти обидва плеча – вдих, та різко опустити – видих (10 раз).

Потім піднімаємо ліве плече – вдих, опускаємо – видих, а тепер піднімаємо праве плече – вдих, опускаємо – видих.

Так по чергово 10 раз. Завершивши вправу зупинитись – відчути свій стан та зміни в тілі.

Техніка регулювання емоцій учителя «Відкрий серце».



Вправа 13. «Заспокійливе дихання».

Такий тип дихання використовується в різних ситуаціях для зменшення надлишкового збудження і нервового напруження.

Цей тип дихання може нейтралізувати нервово-психічні наслідки конфлікту, зняти хвилювання перед певною діяльністю та допомогти розслабитися перед сном.

Повільно глибоко вдихніть через ніс і на межі вдиху затримайте дихання, потім повільно видихніть через ніс. Знову вдих, затримка дихання, видих довше на 1–2 секунди. Фаза видиху весь час збільшується. Уявляйте собі, що з кожним видихом ви позбавляєтесь стресового напруження. Перша цифра – вдих, друга – видих, в дужках – затримка дихання: 4–4(2), 4–5(2), 4–6(2), 4–7(2), 4–8(2), 4–8(2), 5–8(2), 6–8(3), 7–8(3), 8–8(4), 8–8(4), 7–8(3), 6–7(3), 5–6(2), 4–5(2).

Вправа 14. «Мобілізує дихання».

Мобілізує дихання – ніби дзеркальне відображення заспокійливого. Змінюються не видихи, а вдихи, дихання затримується не після видиху, а після

вдиху. Цей тип дихання допомагає подолати в'ялість, сонливість, сприяє швидкому переходу від сну до діяльності, сприяє мобілізації уваги. Видихнути повітря з легень, зробити вдих і затримати дихання на 2 секунди, час видиху такий самий, як і вдих. Поступово фаза вдиху збільшується. Перша цифра – довжина вдиху, цифра в дужках – затримка дихання, третя цифра – видих.

4(2)4, 5(2)4, 6(3)4, 7(3)4, 8(4)4, 8(4)4, 8(4)5, 8(4)6, 8(4)7, 8(4)8, 8(4)7, 7(3)6, 6(3)5, 5(2)4.

Добре, якщо дихання регулюється за допомогою метронома.

Вправа 15. Зняття тривоги, занепокоєння, підготовка до очікуваної стресової ситуації.



Необхідний час: 5-10 хв.

Розслабтеся і уявіть, що ви сидите на чудовій зеленій галявині в ясний сонячний день... Небо осяяне веселкою і частка цього сяйва належить вам... Воно яскравіше тисячі сонць... Його промені м'яко і ласкаво пригрівають вашу голову, проникають у тіло, розливаються по ньому, воно все наповнюється світлом, у якому розчиняються ваші турботи і тривоги, всі негативні думки і почуття, страхи і передчуття. Все негативне залишає ваше тіло,

перетворившись в темний дим, який швидко розвиває ніжний вітер. Ви позбавлені від тривог, ви очищені, вам світло і радісно!

Варто також відзначити, що майбутнім учителям слід навчитися знімати зайве психологічне напруження. О. Поліщук з цією метою запропонувала специфічний комплекс тренінгових методик, що сприятиме педагогам звільнитися від зайвого напруження [21]:

Вправа 16 на самостійне швидке зняття напруження в 12 точках.

Після виконання цієї вправи, ваше тіло звільниться від напруження в дванадцятьох основних точках.

Для зняття напруження необхідно почати повільні кругові рухи очима – двічі в одному напрямку і двічі в іншому.

Сконцентрувати увагу на віддаленому предметі, а потім переключити її на предмет, що знаходиться близько.

Насупитися, напружуючи м'язи коло очей, а потім розслабитись. Після цього кілька разів широко позіхнути.

Розслабити шию, спочатку похитавши головою, а потім покрутивши нею зі сторони в сторону.

Підняти плечі до рівня вух і повільно опустити.

Розслабити зап'ястя і покрутити ними.

Стиснути і розтиснути кулаки, розслаблюючи кисті рук.

Зробити три глибоких вдихи і м'яко прогнутися в хребті вперед - назад, зі сторони в сторону.

Напружте і розслабте сідниці, а потім ікри ніг.

Покрутіть ступнями, стисніть пальці ніг таким чином, щоб ступні вигнулися догори.

Вправа 17. «Думайте ніжно».

Спрямуйте увагу на напружені м'язи. Уявіть, що вони перетворюються в щось м'яке. Можна уявити собі запалену свічку, яку ви тримаєте у руці. Віск

тане, і крапля за краплею стікає на руку, ви відчуваєте його тепло. М'язи починають розслаблятися. Можна використовувати будь-які образи і картини, що асоціюються у вас з миром і спокоєм. Наприклад, уявіть себе сплячим кошечкою, що згорнулось у клубочок, левом чи левицею, що муркоче від задоволення. Щоб розслабити обличчя, уявіть собі його у вигляді розкішної квітки. Або уявіть, наприклад, відчай у вигляді сильно натягнутої резинки. Якщо відпустити один з її кінців, вона розслабиться, і відчай зникне. Уявіть, що всі нещастя знаходяться в руці, потім повільно розкрийте долоню і дайте їм зникнути, розчинитися.



Вправа 18. «Сеанс психофізичного налаштування».

Мета: розслаблення, оздоровлення, нервово-психічна рівновага, через дихання активізація функцій внутрішніх органів.

Тривалість: 10-12 хв.

1. Улаштуйтеся зручно, розслабте всі м'язи. Вам хочеться відпочити, ви втомилися... Видих подовжується... Після видиху, кілька секунд не дихайте. Під час подовженого видиху тиха, повільна хвиля перекочується всередині вас, звільняючи від внутрішнього напруження...

2. М'язи розслаблені, повіки опущені... Вам приємно знаходитися в стані спокою. Мозок відпочиває, нерви заспокоюються, сили відновлюються.

3. Ваша свідомість, як м'яка хмарина над морем... Море красиве, хвилі накочуються і відбиваються від берега... Сонячний промінь радісно біжить бризками хвиль... Біла чайка в небі спокійно кружляє... Пахне свіжістю і морем...

4. Ви – птах... Ваші крила – це віра в себе, силу серця та розуму, впевненість і життєрадісність.

5. Ваше серце рівномірно б'ється... Вам легко дихається...

Повільно повторюйте наступні вислови:

- «Я можу легко розігнати тривожні думки...
- Енергія відновлюється в надлишку...
- Мені стає все краще і краще...
- Я можу бути з усіма привітн(а)им, терпляч(а)им, добр(а)им...
- Я бадьор(а)ий і творчо налаштован(а)ий... Я відпочи(ла)в... Я повн(а)ий енергії, я впевнен(а)ий у своїх силах і призначенні...».

Сеанс підходить до кінця: «Я рахую від трьох до одного... «Три» - сонливість проходить, «два» - я потягуюся, «один» - я бадьор(а)ий і повн(а)ий сил!».

Потягніться. Глибше подихайте... Посміхніться! Встаньте.

Дихальні вправи.



Незважаючи на численну кількість методичних рекомендацій щодо вдосконалення внутрішньої техніки вчителя, доцільним є звернення безпосередньо до практичних працівників, зокрема до шкільних психологів, які надають дієву допомогу вчителям. Базуючись на основах фізіології вищої нервової діяльності людини, вченнях про психологічні механізми релаксації Олена Поліщук розробила й апробувала методику дихальних вправ, що сприятимуть оптимізації нервового стану вчителя. Студентам педагогічних спеціальностей стануть в нагоді окремі вправи, які в подальшому можна буде застосовувати на практиці [21].

Так, із фізіології відомо, що у дихальних шляхах знаходяться закінчення вегетативної нервової системи. ними встановлено механізм спрямованого впливу дихальної гімнастики на тонус нервової системи. При частому і поверхневому диханні збудження певних нервових центрів підвищується, а при глибокому – навпаки, знижується. Якщо збільшити вдих і вкоротити видих, відбудеться мобілізація функцій симпатичної і всієї нервової

системи. Це дихання називають мобілізуючим і застосовують тоді, коли людині треба швидко підняти тонус, налаштуватися на роботу.

За допомогою дихання можна так само швидко досягти заспокоєння нервової системи. Для цього використовують заспокійливе дихання. Воно полягає у відносному скороченні вдиху, збільшенні видиху і паузи після нього. Фактично видих збільшується до тих пір, поки він не стане вдвічі довшим за вдих. Заспокійливе дихання корисно використовувати після інтенсивних фізичних навантажень і стресів.

Обов'язкові вимоги до дихальних вправ.

Хребет має знаходитись у чітко вертикальному положенні. Якщо спина пряма, то м'язи грудної клітки, живота та діафрагми можуть легко функціонувати. Спробуйте спочатку глибоко вдихнути, згорбившись і опустивши плечі, а потім вирівнявшись і розправивши їх, ви відчуєте надзвичайну різницю. Дуже важливе правильне положення голови. Її необхідно тримати прямо і вільно. В такому положенні вона у певній мірі витягує вгору грудну клітку. Шия не повинна бути напруженою.

Методика виконання дихальних вправ:



1. Сядьте на стілець (боком до спинки), випряміть спину, розслабте м'язи шиї.

2. Руки вільно покладіть на коліна і закрийте очі (щоб жодна візуальна інформація не заважала вам зосередитись). Зосередьтесь тільки на своєму диханні.

3. Впродовж декількох хвилин просто контролюйте своє дихання. Відчуєте, що повітря, яке ви видихаєте, більш холодне, ніж те, що ви видихаєте.

4. Зверніть увагу на те, щоб під час вдиху і видиху не задіювалися допоміжні дихальні м'язи, особливо на вдиху не слід розправляти плечі. Вони мають бути розслаблені, опущені і злегка відведені назад.

Вправа 19. «Ключичне (верхнє) дихання».

В процесі виконання рекомендується покласти долоні на ключиці і слідкувати за підйомом та опусканням ключиць та плечей.

Вихідне положення – сидячи (стоячи, лежачи), випрямитися (голова, шия, спина повинні знаходитися на одній лінії). Перед тим, як зробити вдих, слід видихнути повітря з легень. Після видиху зробити повільний вдих через ніс, піднімаючи ключиці та плечі і заповнюючи повітрям верхні відділи легень. При видиху плечі повільно опускаються вниз.

Вправа 20. «Грудне (середнє) дихання».

Для легшого засвоєння методики, можна покласти долоні на обидві сторони грудної клітки і слідкувати за її розширенням і опусканням. Вихідне положення – те саме. Зробити видих через ніс, ребра при цьому опускаються, потім робимо повний і довгий вдих, розширюючи грудну клітку. Плечі живіт при вдиху повинні залишатися нерухомими (не допускати випинання живота).

Вправа 21. «Черевне (нижнє) дихання».

Для більш повного засвоєння вправи, рекомендується класти долоні на живіт і слідкувати за підняттям та опусканням черевної стінки.

Вихідне положення – те саме. Зробити повний видих, при цьому ввібравши живіт всередину (діафрагма піднімається вгору). Повільно вдихнути повітря через ніс, випнувши живіт (діафрагма опускається), не рухаючи грудною кліткою і руками. Знову видихнути повітря – живіт вбирається глибоко всередину.

Вправа 22. «Глибоке (повне) дихання».

Вихідне положення те саме, але бажано лежати на спині, оскільки так краще розслаблюються м'язи черевної порожнини. Прийміть зручне положення. Покладіть ліву руку (долонею вниз) на живіт – точніше, на пупок. Праву руку покладіть на ліву.

Закрийте очі. Уявіть собі порожню фляжку або мішок, що знаходиться всередині вас – там де лежать ваші руки. На вдих уявляйте собі, що повітря входить через ніс, іде вниз і наповнює цей внутрішній мішок. По мірі заповнення мішка повітрям, ваші руки будуть підніматися. Продовжуючи вдих уявляйте, що мішок повністю заповнюється повітрям. Хвилеподібний рух, що почався в зоні живота, продовжиться в середній і верхній частині грудної клітки. Час вдиху складає 2 секунди, по мірі вдосконалення навички час можна збільшити до 2,5 і 3 секунд.

Затримайте дихання. Зберігайте повітря всередині мішка не більше 2 секунд. Повторюйте про себе фразу: «Моє тіло спокійне». Повільно почніть видихати – звільняти мішок. Під час цього повторюйте: «Моє тіло спокійне». З видихом відчувайте, як опускаються раніше підняті живіт і грудна клітина. Час видиху повинен бути меншим, ніж використаний час вдиху і затримки дихання.

Оскільки цей варіант релаксації носить характер навички, важливо практикувати його щонайменше 10–20 раз на день. Через тиждень-півтора регулярних занять ви зможете розслабитися миттєво.

Вправа 23. «Ануломавілома».

В Індії здавна використовується модифікація мобілізуючого дихання. Вправа являє собою комбінацію змінного дихання через ніздрі зі збільшенням вдиху і затримкою на вдиху.



Виконують його, сидячи по-східному, підібравши під себе ноги. Вказівний палець правої руки поставте в центр чола між бровами для фіксації думок на ньому. Послідовне закривання ніздрів здійснюється великим і середнім пальцями руки. Після енергійного вдиху, закрийте пальцем праву ніздрю і протягом чотирьох ударів пульсу зробіть вдих через ліву ніздрю. Після цього затримайте дихання на 16 ударів пульсу, звільніть праву ніздрю, закрийте ліву і протягом 8 ударів пульсу видихайте через праву. Після вдиху через праву ніздрю протягом 4 ударів пульсу знову затримайте дихання на 16 ударів, закрийте праву ніздрю і протягом 8 ударів пульсу видихайте через ліву. Формула дихального циклу виглядає так: $4(16)+8$. Для людей із слабкими легенями цю вправу треба виконувати за формулою: $8(8)+8$.

Ця вправа за рівнем тонізуючого ефекту одна із найсильніших. Індійські спеціалісти стверджують, що вона сприяє підвищенню розумової діяльності, і не тільки усуває втому, а й активізує окислення жиру в легенях, покращує звучання голосу. Для того, щоб оволодіти навиками тонізуючого або розслабленого дихання, необхідне щоденне тренування. Поступово дихання стане автоматичним і у спокої, і при фізичному навантаженні або при стресі.

Вправа 24. «Повітряна кулька».

Уявіть собі, що у ваших грудях знаходиться повітряна кулька. Вдихніть через ніс і повністю заповніть легені повітрям. Видихніть його ротом і відчуйте, як воно виходить з легень. Повторюйте, не поспішаючи. Дихайте та уявляйте, як кулька-наповнюється повітрям і стає все більшою та більшою. Повільно видихніть ротом, ніби повітря тихенько виходить з кульки. Зробіть паузу і порахуйте до десяти. Знову вдихніть і наповніть легені повітрям. Затримайте його, порахуйте до трьох, уявляйте при цьому, що кожна легеня – це надута кулька. Видихніть. Відчуйте, як тепле повітря проходить через легені, горло, рот. Повторіть 3 рази, вдихаючи та видихаючи повітря. Зупиніться та відчуйте, що ви сповненні енергії, а все напруження зникло.

Вправи на візуалізацію

Психологами виявлений так званий «ефект Пігмаліона»: людина поводить себе так чи інакше, керуючись тим, якою вона себе уявляє. Уявляє себе людина спокійною, впевненою, повною сил і енергії, і поведінка її стає аналогічною. Техніки можуть застосовуватися як у груповій роботі, так і індивідуально, в моменти нетривалого відпочинку (наприклад, на перервах, у транспорті і т.п.)

Вправа 25. «Висока енергія».

Мета: заряд короткотривалої енергії і її оптимальне використання.
Необхідний час: 3 хв.

Уявіть собі яскраве нічне зоряне небо. Виберіть собі найяскравішу зірку. А тепер проковтніть її... Вона вибухає в вас, наповнюючи весь організм енергією. Енергія проникає в усі клітини вашого організму, наповнюючи його бажанням щось зробити, змінити, виправити. Сміливіше, не чекайте, дійте!

Вправа 26. «Енергія».

Сядьте зручніше і заплющте очі. Вдихніть стільки повітря, скільки зможете, спрямуйте його в живіт, потім зробіть повний видих, і ще кілька разів. Після видиху, напруження виходить із вас. Відчуйте, як дихання проникає в найнапруженіші ділянки вашого тіла і розслаблює їх. Відчуйте, як зникає напруження, вам стає затишніше і спокійніше.

А тепер зверніть увагу на ваші плечі і потилицю. Злегка порухайте плечима і шиєю, стежачи, які м'язи розслаблюються і відпочивають, а які залишаються нерухомими (10 секунд).

Уявіть собі, що у вас на рівні лопаток знаходяться двостулкові двері. Напевно всі бачили такі у вестернах – через них відвідувачі салону легко проходять усередину і назовні. Отже, такі дверцята є у верхній частині вашої спини... Коли ви робите вдих, уявляйте собі, що обидві стулки широко відчиняються... і зачиняються, коли ви видихаєте... Відчуйте, як прохолодний свіжий вітерець дме у груди і живіт, коли дверцята відчиняються... Можете зафарбувати його у якийсь колір – наприклад, у блакитний або світло-рожевий... Повітря, яке ви видихаєте, теж може бути забарвлене у будь-який колір, що стає світлішим, коли ви розслаблюєтесь... Знайдіть правильний ритм свого дихання, що відповідає вашому тілесному і душевному стану. Побудьте так 1–2 хвилини.

А тепер поступово повертайтеся до кімнати. Потягніться кілька раз, відчуйте свої плечі і потилицю. Розплющіть очі і поверніться до нас бадьорими.

Вправа 27. «Золотий мандрівник».



Сядьте зручно у кріслі. Закрийте очі і глибоко дихайте. Уявіть, що золоте світло поступово заповнює ваше серце, руки і ноги. Тіло та його кожна клітинка починає світитися. Ви глибоко дихаєте. Від вас випромінюється золоте світло. Ви стаєте все світлішим. Уявіть, що у вашому серці знаходиться золота куля світла. Це золотий мандрівник. Подивіться, куди він вас поведе, послухайте, що він вам говорить... Після цього відкрийте очі. Тепер золотий мандрівник завжди з вами. Він може їхати з вами в автобусі або машині, йти до школи... Ви можете думати про нього, як про енергію, мир, силу або світло, що несе любов.

Вправа 28. «Небо».



Сядьте в крісло прямо, спираючись на спинку, але не напружуйтесь. Ноги повинні торкатися підлоги. Закрийте очі. Уявіть прекрасне блакитне небо. По ньому пливуть хмари. Ви спостерігаєте за ними. Якщо ви про щось думаєте, нехай ваші думки летять разом з хмарками. Ви зосереджені на небі. Людина, яка дивиться на хмари, - ваш внутрішній спостерігач, він завжди спостерігає за вашими думками. Внутрішній спостерігач дуже спокійний, врівноважений та щасливий. Ви відчуваєте спокій, тишу і радість.

Відкрийте очі. Деякий час посидьте спокійно. А тепер повільно встаньте.

ТЕМА 3. ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛЯ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Як навчитися майбутньому педагогу розрізняти причини і симптоми емоційного професійного вигорання, а також як опанувати способами збереження та зміцнення емоційної стійкості у діяльності-дії вчителя.



Майбутньому вчителю слід усвідомити, що педагогічна діяльність є стресогенною і потребує значних резервів самовладання та саморегуляції. У результаті емоційного напруження, що виникає у педагога у процесі здійснення ним професійної діяльності, виникає подальше зниження стійкості психічних функцій та зниження працездатності.

Аналізуючи причини виникнення та профілактики синдрому професійного вигорання у вчителів, І. Олійник звертає увагу на той факт, що професія педагога в силу своєї специфіки є стресогенною, оскільки передбачає

залученість у довготривалий емоційно складний процес спілкування з особами різного віку, соціального статусу.

Професійна діяльність педагога передбачає наявність певних знань, педагогічних умінь, і, звичайно, особистісних якостей. Наявність деяких особистісних характеристик дозволяє зменшити емоційне напруження, але повністю його позбутися неможливо [17, с. 120].

Серед факторів, що призводять до професійного вигорання, можна визначити такі:

- специфіка педагогічного спілкування, що полягає у багаточисельних та інтенсивних контактах у процесі суб'єкт-суб'єктної взаємодії;

- обмеження професійних очікувань у відношенні до особистісних досягнень студентів;

- необхідність постійного оновлення наукового, методичного та дидактичного змісту подачі навчального матеріалу;

- наявність почуття тривоги за рівень засвоєння й подачі інформації;

- складність та непередбачуваність виникнення педагогічних ситуацій;

- професія педагога є публічною, що потребує особливих зусиль і викликає емоційне перенавантаження, яке може стати причиною «вигорання»;

- педагогічна діяльність пов'язана зі значним фізичним та емоційним навантаженням, з суперечливими думками та почуттями, що призводить до виснаження емоційних ресурсів та виникнення стресового стану;

- деякі педагоги не отримують задоволення від своєї діяльності, оскільки їм здається, що всі зусилля – марні; наслідком такої оцінки власної ефективності може бути низький рівень соціальної адаптації (підвищена тривожність, неупевненість у собі, емоційна нестійкість, низький рівень самооцінки тощо);

- професія педагога передбачає необхідність у підвищенні кваліфікації та рівня професіоналізму, стажуванні, володінні інноваційними технологіями та методами викладання, веденні науково-дослідної роботи, що, у свою чергу, призводить до інтелектуальних та фізичних перенавантажень [17, с. 121].

Таким чином, **«Професійне вигорання» педагога** – це синдром фізичного та емоційного виснаження, який включає як розвиток негативної самооцінки й негативного ставлення до роботи, так і втрату розуміння та співчуття по відношенню до учнів.

До основних професійних стресорів педагогічної діяльності спеціалісти відносять:

- надмірно інтенсивне спілкування;
- високий ступінь відповідальності за інших людей;
- інформаційні перевантаження;
- екстремальні ситуації, які потребують негайного реагування.

Професійне нездоров'я вчителя залежить від багатьох факторів, на які він, на жаль, не здатен вплинути. До таких факторів відноситься феномен емоційного вигорання як результат невідповідності між особистістю та роботою, синдром фізичного й емоційного виснаження, який бере початок зі стресу міжособистісної взаємодії і включає розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи, втрату розуміння та співчуття.

Емоційне вигорання – це синдром, що розвивається на основі неперервного впливу на людину стресових ситуацій і призводить до інтелектуальної, душевної і фізичної перевтоми та виснаження.

Синдром вигорання включає в себе три основні складові:

- емоційну виснаженість;
- деперсоналізацію (цинізм);
- редукацію професійних досягнень.

Під емоційною виснаженістю розуміється відчуття спустошеності і втоми, викликане власною роботою.

Деперсоналізація передбачає цинічне ставлення до роботи та до її об'єктів. Зокрема, в соціальній сфері при деперсоналізації виникає байдуже, негуманне, цинічне відношення до людей, з якими працюють.

Редукція професійних досягнень – виникнення у працівників почуття некомпетентності в своїй професійній сфері, усвідомлення неуспішності в ній.

Існує три стадії емоційного вигорання:

Перша стадія. Всі ознаки та симптоми проявляються в легкій формі через турботу про себе, наприклад, шляхом організації частіших перерв у роботі. Починається забування якихось робочих моментів (наприклад, невнесення потрібного запису в документацію). Зазвичай на ці першочергові симптоми мало хто звертає увагу. В залежності від характеру діяльності, сили нервово-психологічних навантажень і особистісних характеристик спеціаліста, перша стадія може тривати три-п'ять років.

Друга стадія. Спостерігається зниження інтересу до роботи, потреби в спілкуванні (в тому числі, і з близькими): «не хочеться бачити» тих, з ким спеціаліст працює, «в четвер відчуття, що вже п'ятниця», «тиждень триває нескінченно», прогресування апатії до кінця тижня, поява стійких соматичних симптомів (немає сил, енергії, особливо, в кінці тижня, головні болі по вечорах, «мертвий сон, без сновидінь», збільшення кількості простудних захворювань, підвищена дратівливість, людина «заводиться», як кажуть, з півоберта, хоча раніше подібного вона за собою не помічала. Симптоми проявляються регулярніше, мають зтяжний характер і важко піддаються корекції. Людина може почувати себе виснаженою після гарного сну і навіть після вихідних. Тривалість даної стадії, в середньому, від п'яти до п'ятнадцяти років.

Третя стадія. Ознаки і симптоми третьої стадії вигорання є хронічними. Можуть розвиватися фізичні і психологічні проблеми типу язв і депресій. Людина може почати сумніватись в цінності своєї роботи, професії та самого життя. Характерна повна втрата інтересу до роботи і життя взагалі, емоційна байдужість, отупіння, відчуття постійної відсутності сил. Спостерігаються порушення пам'яті і уваги, порушення сну, особистісні зміни. Людина прагне до усамітнення. На цій стадії приємнішими є контакти з

тваринами і природою, ніж з людьми. Заклучна стадія – повне згорання, яке часто переростає в повну відразу до всього на світі. Стадія може тривати від десяти до двадцяти років [22].

Шкільні психологи-практики виокремлюють різницю між стресом і вигоранням.

Чим відрізняється професійне «вигорання» від емоційного? Які фактори спричиняють ці явища?

Фактично – це синоніми, оскільки сам термін «емоційне» вигорання з'явився у професійній сфері. Але можна припустити, що емоційне вигорання – ширше поняття, тобто результат тривалої дії «терпимих» стресових факторів, пов'язаних передусім зі спілкуванням і напруженими ситуаціями.

Вигорання може бути результатом постійних стресів, але це не те ж саме, що надмірна кількість стресів. Стрес включає в себе занадто «багато»: надто багато тиску, який вимагає надто багато від людини фізично і психологічно. Особи, що перебувають під стресом уявляють, що, якщо вони зможуть все взяти під контроль, то вони почуватимуться значно краще.

Вигорання навпаки означає «нічого». Переживати вигорання – значить відчувати порожність, позбавленість мотивації.

Люди, які відчують вигорання, часто не бачать надію на позитивні зміни в їхньому становищі. Якщо надмірний стрес визначити як потопання в обов'язках, вигорання буде значити залишатися суцільно сухим від обов'язків [14].

Стрес	Вигорання
Характеризується гіпернавантаженням	Уникання навантаження
Емоції гіперактивні	Емоції притупляються
Продукує терміновість і гіперактивність у роботі	Продукує безпорадність і безнадійність
Приводить до відчуття тривоги	Приводить до пригніченості і депресії

Втрата енергії	Втрата мотивації, ідеалів і сподівання
Найбільша шкода на фізичному рівні	Найбільша шкода на емоційному рівні
Може привести до передчасної смерті	Може привести до втрати почуття цінності життя

Разом із тим українські психологи-практики в переважній своїй більшості спираються на вчення російського психолога В. Бойка, який виявив такі симптоми професійного вигорання: емоційний дефіцит, емоційне відчуження, особистісне відчуження (деперсоналізація), психосоматичні та психовегетативні порушення. Вченим розроблена авторська «Методика діагностики рівня емоційного вигорання», яка дозволяє оцінити вияви синдрому за дванадцятьма основними симптомами, що зазвичай супроводжують три компоненти «професійного вигорання»:

Перший компонент – «напруження» – характеризується відчуттям емоційної виснаженості, втоми, викликані власною професійною діяльністю. Це знаходить вияв у таких симптомах, як: – переживання психотравмуючих обставин – людина сприймає умови роботи та професійні міжособистісні стосунки як психотравмуючі; – незадоволеність собою – незадоволеність власною професійною діяльністю і собою як професіоналом; – «загнаність у кут» – відчуття безвихідності ситуації, бажання змінити роботу чи професійну діяльність взагалі; – тривога й депресія – розвиток тривожності у професійній діяльності, підвищення нервовості, депресивні настрої.

Другий компонент – «резистенція» – характеризується надмірним емоційним виснаженням, що провокує виникнення та розвиток захисних реакцій, які роблять людину емоційно закритою, відстороненою, байдужою. На такому тлі будь-яке емоційне залучення до професійних справ та комунікацій викликає у людини відчуття надмірної перевтоми. Це знаходить вияв у таких симптомах, як: неадекватне вибіркове емоційне реагування, емоційно-моральна дезорієнтація, розширення сфери економії емоцій, редукція професійних обов'язків.

Третій компонент – «виснаження» – характеризується психофізичною перевтомою людини, спустошеністю, нівелюванням власних професійних досягнень, порушенням професійних комунікацій, розвитком цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися з робочих питань, розвитком психосоматичних порушень. Профілактичні, лікувальні та реабілітаційні методики і заходи повинні бути спрямовані на зняття дії стресора: зняття робочого напруження, підвищення професійної мотивації, вирівнювання балансу між затраченими зусиллями і результатом, який отримується [14].

Майбутнім учителям, які прагнуть удосконалити елементи внутрішньої техніки слід чітко уявити сутність стресогенних чинників професійного вигорання:

- 1 блок – соціально-економічні та соціально-психологічні;
- 2 блок – всі явища робочого середовища освітнього закладу;
- 3 блок – стресогенні чинники, пов'язані зі змістом праці педагога.

Що стосується першого блоку, то більшість лякає втрата роботи, низький рівень заробітної плати, низький статус роботи вчителя лише в державі, а й серед колег, проблеми майбутнього власних дітей, стан власного здоров'я або членів родини та вимогливість з боку керівництва закладу.

Другий блок таких чинників пов'язаний з професійною необхідністю частого контакту з батьками учнів. Спілкування вчителя з батьками, різними за соціальним станом, фінансовим статусом, професіями, рівнями вихованості, сімейним укладом, уявленнями про завдання освіти та ставленням до вихованця, досить часто спричиняє професійні стреси та негативно позначається на умовах праці педагога. Ставлення батьків до вчителів, особливо молодих, часом буває зверхнім, спостерігається тенденція до панібратства, яка неприємно вражає педагога, а той стає основною причиною формування синдрому педагогічного вигорання, аж до рішення змінити роботу. Досить часто спілкування вчителя з батьками супроводжується стресчинниками, зумовленими конфліктами учня з однолітками, батьків між собою та ін. Педагогічний такт не завжди допомагає вчителю уникнути

стресової ситуації, тож доводиться докладати неабияких зусиль, щоб пригасити прояв професійно табуйованих емоцій. Стрес-чинник, або нерозв'язаний конфлікт викликає реакцію капітуляції, емоційне спустошення, втому, прагнення дистанціюватися від партнерів. Це, в свою чергу, провокує появу синдрому професійного вигорання.

Третій специфічний чинник у професійній діяльності вчителів – підвищена відповідальність за життя дітей, які через брак життєвого досвіду ще не здатні передбачати можливі негативні наслідки своїх дій та вчинків для власного здоров'я та здоров'я однолітків. Педагог – гарант безпечного життя учня в закладі, в колективі однолітків. Він має вчасно усунути можливу загрозу, убезпечити вихованця від непродуманих, імпульсивних дій, сформувати у нього свідоме ставлення до дотримання правил безпечної поведінки. Адже за будь-яку травму учня вчитель несе моральну та юридичну відповідальність, незалежно від того, за яких обставин стався випадок. Розвиток синдрому педагогічного вигорання часто зумовлюється і підвищеними вимогами суспільства до вчителів, за яких саме вони почувуються найменш захищеними. Істотно впливає на розвиток синдрому більша фемінізація сфери шкільної освіти. Підвищена емоційна реакція жінок на різні виробничі ситуації та ряд інших гендерних аспектів часто-густо спричинюють специфічні для жіночого колективу конфліктні ситуації та додаткові стреси. Відсутність чоловіків у школі, необхідність розв'язувати чимало господарських проблем змушують жінок виконувати цілий ряд функцій, які потребують суто чоловічих якостей: фізичної сили, рішучості, емоційної стриманості. А жінці-педагогові треба і самій проявляти в роботі з учнями емпатійні якості, й учити цього своїх вихованців.

Бажання педагога бути, як усі, не виділятися серед загалу; острах мати смішний вигляд перед колегами, учнями та керівництвом; неадекватне оцінювання своєї діяльності і, як наслідок, недооцінка власних педагогічних знахідок та досягнень; надмірна чутливість до критики; невміння обґрунтувати свою думку, відкрито відстоювати власну педагогічну позицію

– усе це ускладнює психологічний стан працівника. А відсутність у школі чітких критеріїв оцінки роботи педагога та стабільної системи матеріального заохочення; репродуктивний характер педагогічної діяльності; неефективність системи поширення кращого педагогічного досвіду; нерозуміння чи ігнорування надбань психологічної науки; розходження між очікуваннями педагога та відсутністю позитивного підкріплення їх керівником, колегами, батьками та дітьми; авторитарний стиль керівництва закладом роблять працю обтяжливою, безперспективною.

Чинниками розвитку синдрому професійного вигорання можуть бути індивідуально-психологічні якості педагога; несприятливий психологічний клімат у трудовому колективі; невдоволення своєю професією; низький рівень знань, фахових навичок, авторитету в колективі; відсутність мотивації та інтересу до роботи; неготовність до роботи поновому; сувора регламентація професійної діяльності та ін. Кожний із зазначених чинників, як і їх сукупність, може спричинити появу чи розвиток синдрому професійного вигорання. Тому не варто перебільшувати або применшувати роль будьякого внутрішнього чи зовнішнього психологічного чинника, який може допомогти своєчасно вжити заходів для забезпечення психіки педагога [15].

Майбутнім учителям варто запропонувати своєрідний тренінг, спрямований на профілактику професійного вигорання вчителів шляхом формування позитивного мислення, розробленого й апробованого шкільним практичним психологом А. Ткаченко [25]. Дібрані тренінгові методики мають на меті сформуванню позитивне ставлення вчителів до власної педагогічної діяльності, звільнення від психологічної напруженості, надмірної самокритичності, скутості, роздратування. Разом з тим вони сприятимуть оволодінню навиками глибокого пізнання й розуміння своїх емоцій та переживань, набуттю вміння мислити позитивно, керуватись цим умінням у процесі педагогічної діяльності-дії, отриманню теоретичних та практичних знань з проблем підтримки у задовільному стані психоемоційного здоров'я та

розвитку власного позитивного мислення, а також формуванню вмінь застосовувати набуті знання на практиці.

попередження передумов, котрі сприяють професійному вигоранню.

Вправа 1. «Корпоративний стандарт».

Мета вправи: познайомити учасників тренінгу; створити в групі невимушену та довірливу атмосферу, дізнатися коло інтересів учасників для подальшої плідної роботи.

Зміст вправи: тренер пропонує учасникам продовжити 2 речення. «Я – ... (Мене звали...). Багато хто знає, що я..., проте мало кому відомо, що я...».

Інформаційна вставка:

– Зараз нам випала можливість познайомитись з людьми, у творчому колі яких ми проведемо 2 дні. Намагайтесь не лише поділитись інформацією, а й запам'ятовуйте отриману: це знадобиться нам для подальшої плідної, цікавої та вкрай корисної роботи.

– під час виконання вправи назвіться, повідомте про себе усім відомий факт, наприклад: «Я – Марина. Багато хто знає, що я прекрасний організатор, проте мало кому відомо, що я колекціоную перші видання всесвітньовідомих книг». Будьте уважними, намагайтесь висловлюватись щиро.

Обговорення:

– Що цікавого ви дізналися один про одного?

– Яка інформація допоможе вам більш насичено і якісно працювати у групі? (Напр.: Олена має чудові ораторські здібності, Тамара уміє гарно малювати, а Віктор є чудовим організатором та ін.).

Вправа 2. «Створи свій власний світ».

Мета вправи: стимулювання рецепторів, що відповідають за емоційне розвантаження, дослідження ціннісних орієнтацій учасників.

Зміст вправи: модератор розподіляє учасників на дві групи, вмикає музику для релаксації, пропонує учасникам попрацювати з пластиліном. На

завершення кожна команда презентує свій проект *«Позитивного пластилінового світу»*.

Інформаційна вставка 1:

– уявіть, що пластилін – це сировина, з якої можна зробити усе, що лиш забажаєте. Кожен з вас самостійно виготовить скульптуру, яку б хотілося додати до картини «позитивного світу», якої так не вистачає, на вашу думку. А потім кожна команда за допомогою скульптур, які коженвиліпив індивідуально, створює свій власний «Позитивний пластиліновий світ» і, коментуючи, представляє свій «проект» на загал.

Обговорення:

- Що ви відчували, коли ліпили скульптури?
- Чи відчували ви, що додаєте світу позитиву?
- Чи знайшлося серед ваших скульптур місце емоціям і почуттям?
- Яких матеріальних цінностей не вистачало «Ідеальному світові»?
- Чи можемо ми в реальному житті створити хоча б 10 відсотків того, що створили тут і зараз? Як саме?

Інформаційна вставка 2:

– Є ще одна важлива «річ», без якої зміни на краще у світі просто неможливі. Послухайте, будь ласка, притчу, і скажіть, що ж це?

Притча про чоловіка.

Жив собі один парубок. Дуже не подобався йому сучасний світ. І вирішив він зробити все можливе, аби змінити його. Закінчив школу із золотою медаллю, Інститут міжнародних відносин. Став дипломатом і в міру своїх сил намагався змінити світ. Років через 15 він з гіркотою помітив, що світ не змінився. Тоді він вирішив звузити простір свого впливу, повернувся до рідного міста. Ось тут він зможе реалізувати свої мрії: збудує людям нові будинки, покращить їхнє матеріальне становище тощо. Працював, не покладаючи рук...

Минуло 10 років, і він з прикрістю помітив, що життя в місті яким було, таким і залишилося, люди не змінилися. Тоді він вирішив впливати на членів своєї родини, змінити їх. Але й через 5 років він не побачив результатів своєї праці. Тоді він вирішив змінитися сам, він переосмислив свої погляди, особисте ставлення до людей і здивовано помітив, що змінилися люди, які його оточували, змінився навколишній світ.

Обговорення:

- То ж що ще так необхідно нашому світові, щоб він став кращим?
- А що ж може допомогти людині змінити себе та ставлення до себе?

«Кінолекторій»

Перегляд відеоролика *«Позитивне мислення»* (Студія PIXAR «Позитивне мислення»).

Обговорення:

- Що впливає на формування в людини позитивного мислення?
- Яке значення у житті має позитивне мислення?
- Що заважає вам мислити позитивно у вашій трудовій (педагогічній) діяльності?
- Чи бувають ситуації, коли критика (безпідставна у т.ч.) відбиває бажання працювати «на повну»?
- Які способи формування позитивного мислення, спираючись на переглянутий ролик, ви б використали для себе?

Вправа 3. «Внутрішній промінь» [13].

Мета вправи: ауторелаксація, зняття психологічного напруження, поповнення власних внутрішніх сил, налаштування на подальшу позитивну роботу.

Зміст вправи: групі пропонується зручно сісти, розслабитися. Дається вказівка уявити, і наповнитися уявним світлом і теплом під повільний і розмірений коментар тренера. Група налаштовується на спокійну, невимушену атмосферу співпраці, учасники знімають емоційне напруження.

Інформаційна вставка:

Уявіть, що у верхній частині голови виникає світлий теплий промінь, який повільно рухається зверху донизу і послідовно освітлює теплим, рівним світлом обличчя, спину, плечі, руки. За рухом променя зникає напруга в обличчі, опускаються і розпрямляються плечі, на рівні серця починає розливатися тепло, яке приємно заповнює собою і напругу, і стомленість, і дискомфорт. Внутрішній промінь формує нову зовнішність спокійної, задоволеної собою людини.



Вправа 4. «Супер-сумка»

Мета вправи: зняття напруги, створення невимушеної атмосфери в групі та умов для самореалізації; ознайомлення з колом інтересів учасників групи.

Інформаційна вставка:

Кожен учасник отримує журнали, фломастери та аркуші паперу, з яких він сам конструює собі паперову сумку. Використовуючи журнал, фломастери, клей, ножиці кожен учасник на зовнішню сторону своєї паперової сумки має прикріпити ті матеріали (вирізки з журналів), які, на його думку, відобразять те, що про себе знає він і знають інші. Усередину сумки покласти ті речі, які відображають його внутрішній світ, про що іншим невідомо.



Після того, як усі закінчили роботу, кожен має презентувати свою сумку – її відкриту зону. Про закритий бік сумки учасники висловлюються за бажанням.

Обговорення:

- Що дала особисто вам ця вправа?
- Чи дізнались ви про щось корисне?
- У чому відчувався дискомфорт?

Вправа 5. «Сприйняття життя».

Мета вправи: відпрацювання елементів позитивного мислення при подоланні проблеми, формування позитивного ставлення до усіх подій життя.

Обладнання: аркуші паперу для кожного учасника, ручки.

Зміст вправи:

- 1) описати в загальному негативну подію чи ситуацію з власного досвіду;
- 2) передати аркуш учаснику, який сидить праворуч;
- 3) отримавши листок з описом негативної події іншого учасника, написати один позитивний аспект цієї події;
- 4) передати листок далі.

Інформаційна вставка:

- отримавши аркуш, пишiть швидко ту iдею, яка першою спала на думку.

Обговорення:

- Ви отримали назад свій листок. Перечитайте позитивні iдеї та аспекти.
- Чи є у списку ті, які ніколи не спадали вам на думку?
- Якби ці iдеї виникли на момент перебігу чи одразу після негативної ситуації, чи допомогли б ці поради вам легше її пережити?
- Яке значення має позитивна iнтерпретація подій нашого життя?

Вправа 6. «Розмова зі зміною позицій».

Мета вправи: вчити сприймати та аналізувати проблему з різних боків, виокремлювати позитивний момент з негативної ситуації.

Зміст вправи:

Модератор пропонує учасникам розподілитися на мікрогрупи по 3 людини. У кожній групі учасники розподіляють між собою ролі: Мрійник, Скептик, Реаліст.

Кожна мікрогрупа вибирає будь-яку актуальну на їхній погляд проблему (зі списку запропонованих, або власну). Потім обрана проблема обговорюється з позиції Мрійника, Скептика і Реаліста. На наступному етапі учасники мікрогрупи міняються ролями і обговорюють ту ж проблему.

Під час виконання вправи кожен учасник повинен побувати у всіх трьох внутрішніх позиціях. Після виконання вправи учасники кожної мікрогрупи діляться своїми враженнями, темою проблеми і способом її вирішення. Кожна мікрогрупа коротко описує свої найцікавіші враження і висновки.

Інформаційна вставка:

- На ваш розгляд пропонуються наступні проблеми:
 - а) директор школи несправедливо дає низьку оцінку вашій професійній діяльності;
 - б) завуч звинуватив вас у тому, чого ви не робили;
 - в) учні не сприймають зауваження вчителя, постійно порушують дисципліну, не виконують вказівок педагога.

Обговорення:

- Чого навчила вас ця вправа?
- Чи можна, на вашу думку, з будь-якої негативної службової ситуації винести позитив?
- Що потрібно для того, аби з позитивного боку оцінювати неприємності на службі?

Вправа 7. «Поплавок в океані».

Мета вправи: розслабитися, зняти напругу, налаштуватися на позитив.

Зміст вправи: під супровід релаксаційної музичної композиції модератор дає вказівки учасникам сісти зручно, розслабитися, відчутти себе поплавком у морі. Учасники виконують усе, що почують від модератора.

Інформаційна вставка:

Займіть зручну позицію, розслабтеся. Відчуйте, як тепло проходить по всьому вашому тілу. Уявіть, що ви маленький поплавок у величезному океані. У вас немає мети, компасу, карти, керма, веселю. Ви рухаєтеся туди, куди несуть вітер і океанські хвилі. Велика хвиля може на деякий час накрити вас, але ви знову впливаєте на поверхню. Намагайтеся відчутти це. Відчуйте рух хвиль, теплого сонця, краплі дощу, подушку океану під собою. Згадайте, які ще відчуття виникають у вас, коли ви уявляєте себе маленьким поплавком у великому океані. Спробуйте впродовж 2–4 хвилин протриматись у цьому стані, не відволікаючись на інші справи.

Давайте поміркуємо! Хто найбільше схильний до професійного вигорання

До професійного вигорання більш схильні працівники, які змушені в силу своєї роботи багато і інтенсивно спілкуватись з різними людьми, знайомими і незнайомими. Тому цілком закономірно, що швидше «вигорають» люди, які мають інтровертований характер, індивідуально-психологічні особливості яких не поєднуються з професійними вимогами комунікативних професій. Вони не мають надлишку життєвої енергії, характеризуються скромністю і сором'язливістю, схильні до замкнутості і концентрації на предметі професійної діяльності. Саме вони здатні

накопичувати емоційний дискомфорт без «скидання» негативних переживань у зовнішнє середовище. Також існує взаємозв'язок між вигоранням і тривожністю, емоційною чутливістю, темпераментом.

Ще одна, найбільш вразлива категорія «вигораючих», – це люди, що з головою занурюються у роботу, зневажають і відсувають на другий план свої потреби. Вони схильні таким чином тікати від проблем, що виникають в особистому житті. У своєму прагненні до ідеалу такі люди стають надмірно захопленими роботою. Вони відчувають сильну потребу бути необхідними і значимими. Звичайно, такі люди дуже залежать від зовнішніх оцінок, особливо схвалення. Більшість позитивних емоцій «вигораючи» знаходять у своїй професійній діяльності. Через це вони часто втрачають зв'язок із своїми родичами і знайомими. У багатьох немає нікого, крім дружини чи чоловіка, з ким можна було б поговорити відверто.

Також до синдрому професійного вигорання більш схильні люди, що відчувають постійний внутрішній особистий конфлікт, пов'язаний із роботою (наприклад, жінки, в яких існує внутрішнє протиріччя між роботою і сім'єю). Результати психологічних досліджень показують, що найбільш чутливими до вигорання, є молоді люди (19–25 р.), які при зіткненні з реальною дійсністю, що не відповідає їхньому очікуванню, отримують емоційний шок та люди старшого віку (40–50 р.).

Досить часто можна спостерігати як у чоловіків, так і у жінок, професійне вигорання у віці 30 р. Можливою причиною є криза 30 років, яку психологи часто називають *«проблемою сенсу життя»*. Озираючись на пройдений шлях, людина бачить, як при сформованому і зовні благополучному житті все-таки недосконала її особистість. Багато фахівців говорять про те, то критично переглядають своє життя. Відбувається переоцінка цінностей і буває так, що кар'єрні досягнення в цьому віці втрачають сенс.

Існують дослідження, що свідчать про взаємозв'язок сімейного стану і вигорання. Більш висока схильність до вигорання є у неодружених осіб

(особливо чоловічої статі). Причому, холостяки в більшій мірі схильні до вигорання навіть у порівнянні з розведеними чоловіками.

Доведено, що чоловіки більш схильні до деперсоналізації, а жінки до емоційного виснаження. Чоловіки виявилися більш чутливими до впливу таких стресових ситуацій, які вимагали від них демоне грації чисто чоловічих якостей (сили, підваги). Жінки виявилися більш чутливими до стресових ситуацій, які вимагали від них співпереживання, виховательських навичок, покори. Жінка, що працює, отримує більш високі робочі перенавантаження (в порівнянні з чоловіками) через додаткові домашні та сімейні обов'язки.

Існують дані про позитивний зв'язок між рівнем освіти і вигоранням. Приводом до цього можуть бути завищені вимоги людей з більш високим рівнем освіти, неможливість реалізації (людина займає не ту посаду, на яку вона могла б претендувати, або не ту, на яку вчилася).

Мабуть, один із найважливіших факторів, розглянутих у контексті вигорання – це соціально-психологічні взаємини в організації як по вертикалі, так і по горизонталі. Вирішальну роль відіграє підтримка з боку колег і людей, що стоять вище на професійному і соціальному рівні. Більше того, деякі дослідники підкреслюють, що так звані горизонтальні конфлікти в групі працівників психологічно менш небезпечні, ніж конфлікти з людьми, які займають більш високе професійне становище.

Практично всі дослідження свідчать про те, що підвищені навантаження в діяльності, понаднормова праця стимулюють розвиток вигорання.

Важливий фактор, що взаємодіє з вигоранням – ступінь самостійності і незалежності співробітника у своїй діяльності, можливість приймати важливі рішення. Відчуття значимості, інформованості і прийняття відповідальних рішень значно пригнічує розвиток вигорання.

Стимулювання розглядається дослідниками в руслі винагорода працівників за їхню працю (матеріальної і моральної) у вигляді схвалення з боку адміністрації і подяки клієнтів. Практично всі дослідники відзначають, що недостатня винагорода (грошова і моральна) чи її відсутність сприяють

виникненню вигорання. Є дослідження, які показують, що додаткова винагорода за виконання визначеної роботи підвищує почуття професійної ефективності. При цьому, як правило, важливою є не стільки абсолютна кількість винагороди, скільки її справедливість.

Важливим фактор виступає і відповідний стиль керівництва. Потрібно відзначити, що демократичний стиль керівництва в меншій мірі сприяє виникненню вигорання, а авторитарний чи то стиль залякування керівника – навпаки, сприяє вигоранню [25].

Наступні вправи сприятимуть профілактиці вигорання саме в педагогічному колективі.



Вправа 8. «Ідеальна виробнича ситуація».

Мета вправи: обговорити виробничі, організаційні умови, що сприяли б отриманню задоволення від роботи.

Обладнання: папір формату А1, маркери для запису загальних ідей.

Зміст вправи:

Учасникам пропонується уявити, що вони самі створюють усі необхідні умови для хорошої роботи. Необхідно уявити і описати ідеальну ситуацію для своєї роботи.

Інформаційна вставка:

– Уявіть, що у ваших силах створити будь-які умови для хорошої, комфортної, продуктивної роботи. Уявіть і опишіть ідеальну ситуацію для забезпечення якісного результату праці. Презентуйте.

Обговорення:

- Чим корисною для вас була ця вправа?
- Які ідеї абсолютно реально впровадити в свою діяльність?
- Чи допоможе це вам почувати себе більш впевнено на своєму робочому місці?

Вправа 9. «Що робить мене уразливим?».

Мета вправи: дати можливість обміркувати власні рамки, обмеження та обставини, які посилюють дію стресових чинників та сприяють виникненню професійного вигорання.

Зміст вправи:

Кожен з нас відчуває на собі вплив оточення, зовнішніх обставин, пов'язаних з роботою, особистою історією та актуальними життєвими обставинами. Наявність або відсутність сім'ї, дитячих травм, занадто вимогливе керівництво, неможливість отримати професійну підтримку, перевантаження на роботі – все це може позначатися на нашому стані. Приділіть час тому, щоб сформулювати для себе, що у вашому минулому і сьогодні, в професійній сфері посилює вашу вразливість. Цей список для вашого особистого використання.

Обговорення:

- Які відчуття виникли у вас під час роздумів?
- Яких чинників виявилось більше – особистих чи професійних?

– Поділіться думками та ідеями: можливо, ми знайдемо шляхи подолання особистісних перешкод?

Вправа 10. «Сміттєве відро».

Мета вправи: за допомогою символічної дії позбутися частини шкідливих спогадів, переконань, думок, дій тощо.

Обладнання: сміттєве відро, папір для нотаток

Зміст вправи: виконання попередньої вправи («Що робить мене уразливим?») може викликати негативні емоції, зниження загального фону настрою, роздуми щодо власних недоліків, внутрішні переживання. Тому варто оцінити стан групи та окремих її учасників, запропонувати цю вправу. Необхідно написати чи намалювати у символічному вигляді те, чого хотілось би позбутись для адекватного сприйняття себе самого у професійній сфері та викинути у смітник усі непотрібні «думки».

(Процес може відбуватися мовчки, або з коротким прощальним коментарем).

Обговорення:

- Як ви почуваетесь після виконання вправи?
- Що потрібно зробити, щоб викинути «зайві думки» не лише символічно ось тут, у групі, але й індивідуально у реальному житті?

Вправа 11. «Перелік особистих ресурсів».

Мета вправи: звернути увагу учасників на пошук власних ресурсів, які підвищують самооцінку, дозволяють переоцінити баланс внутрішніх сил, орієнтують на позитивну оцінку та мислення.

Зміст вправи: скласти перелік власних ресурсів, які спонукають до творчої праці.

Інформаційна вставка:

Під час виконання вправи «Що робить мене уразливим?» ви склали список власних обмежень. Крім суб'єктивних та об'єктивних обмежень ми маємо значну кількість ресурсів, які дозволяють відновлюватися, набиратися сил для повноцінного життя та плідної праці. Складіть перелік своїх ресурсів, подумайте про зовнішні і внутрішні джерела: людей, які вас оточують, місця, де ви хотіли б побувати, речі, які хотіли б мати, творчість... та ін.

Обговорення:

- Які почуття виникли у вас під час виконання вправи?
- Чи змінився ваш настрій? Чому?
- Якщо не все вдається у професійній діяльності, що ви можете почерпнути із власних джерел, аби виправити ситуацію?

Вправа 12. «Повітряні кульки».

Мета вправи: продемонструвати важливість підтримки в стосунках між людьми.

Обладнання: повітряні кульки, маркери для CD.

Зміст вправи: кожному учаснику пропонується взяти кульку, надути її, щось написати на ній чи зробити якийсь малюнок, щоб легко впізнати де чия. Учасникам пропонують встати зі стільців та підкидати свою кульку, тримаючи її в полі зору; зробити крок вперед та продовжувати тримати в повітрі свою кульку; зробити ще один крок вперед, підтримуючи свою кульку; підкидайте будь-яку кульку, що потрапить в поле зору. Не дозволяйте, щоб кульки падали на підлогу.

Обговорення:

- Що ви відчували коли:
 - а) контролювали свою кульку?
 - б) підкидали чужу кульку?
 - в) ваша кулька впала на підлогу?

г) ваша кулька далеко залетіла?

– Навіщо ми робили вправу?

Як висновок:

Коли турбуєшся про інших, слід пам'ятати – навколо нас багато людей, яких ми можемо підтримати, але не варто забувати: повністю віддаючи себе іншим, можна зовсім забути про себе і тоді людина не помічає, як сама падає від втоми чи жертвності.

Інформаційне повідомлення – «Підтримка»:

Підтримка – основа формування впевненості у собі. У цьому визначенні дуже важливими є два моменти:

- 1) відсутність порівняння (для того, щоб не дати впасти, зовсім не потрібно оцінювати людину);
- 2) урахування ситуації (підтримувати потрібно того, хто може впасти, хто має потребу в підтримці саме цієї миті).

Отже, підтримка – це вияв уваги до людини в ситуації, коли вона об'єктивно неуспішна, у формі прямого мовного висловлювання щодо того, у чому вона цієї миті відчуває труднощі. Підтримка не припускає порівняння з кимось. Якщо похвала та позитивна оцінка спрямовані не на людину, а на результат її діяльності, то підтримуючи, ви підтримуєте її як особистість, незалежно від промахів і успіхів, помилок і досягнень. У наданні підтримки визначальним є безумовне прийняття іншого. Байдуже, хто перед вами: підтримати можна кожну людину. Для цього треба лише бачити її сильні сторони.

Обговорення:

- Яким чином ви підтримуєте оточуючих?
- Чи підтримуєте ви себе?
- Як сприймаєте підтримку інших?
- Чи просите когось підтримати вас?

- Чи самі чекаєте прохання надати підтримку?
- Чи важлива підтримка для людини в соціумі?



Тема 4. МЕТОДИКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗОВНІШНЬОЇ ТЕХНІКИ ВЧИТЕЛЯ В УМОВАХ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Майстерність, якою повинен володіти вчитель перед камерою, передбачає насамперед бездоганне знання мови й уміння спілкуватись, і до всього цього – гарну зорову пам'ять, завжди хороший настрій, привабливу зовнішність і гарні манери.

Робота перед камерою комп'ютера, ноутбука вчителя, який організовує процес взаємодії в умовах дистанційного навчання – це мистецтво спілкування. Тому висока особистісна наповненість для вчителя мабуть, украй

важлива. Якщо педагог не володіє елементарними правилами того, що прийнято називати «гарним тоном», «вишуканою манерою спілкування», «досконалістю зовнішньої комунікативної поведінки», то він не зуміє поводитися просто і природно. Сьогодні ці вміння мають стати для вчителів повсякденною органічною звичкою, тільки тоді його професійні манери виглядатимуть саме при роботі з камерою майстерно довершеними.

Свого часу російський режисер Михайло Ромм сказав, що різниця між хорошим і поганим актором полягає в тому лишень, що на першого дивитися цікаво, а другого вже через десять секунд хочеться прогнати з екрана. Отже, щоб усвідомити сутність організації зовнішньої техніки вчителя, який працює перед камерою, слід звернутися до основ сценічної режисури, до тих визначальних методологічних і практичних засадничих основ, яким навчають акторів, дикторів і ведучих у театральних вищих закладах освіти. Вчитель, який входить у процес спілкування з учнями через екран комп'ютера має звертати увагу на власну харизму, вміння продукувати й утримувати певний образ. Саме особиста культура вчителя, виявлена у стилі ведення онлайн уроку, здатна справити приємне враження на учнів. Мова йде про те, що перш за все педагог має перебувати неначе в аудиторії чи шкільному класі, але, разом із тим, «розчинятися» у віртуальному спілкуванні, миттєво реагувати на все, що відбувається у форматі відеоконференції. Не лише словом, а й жестами, інтонацією, мімікою він може підкреслити найістотніше, найважливіше і найцікавіше.

ЯК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЕ ПЕРЕД КАМЕРОЮ І ДЛЯ ЧОГО ВЧИТЕЛЕВІ ПОТРІБНО ЦЬОМУ ВЧИТИСЯ?



I. Вчимося бути моделлю

Опанувати премудрості професії фотомоделі немає потреби. Для того, щоб створити позитивне враження про себе, не потрібні незвичайні ракурси і хитромудрі пози. Однак ази позування перед камерою напевно стануть у нагоді. Як не дивно, для того, щоб виглядати на екрані природно і невимушено, доведеться постаратися.

1. Прийнято вважати, що широка посмішка робить кожну людину більш привабливим. Це правило діє в реальному житті, коли співрозмовник бачить весь спектра ваших емоцій. На екрані передати щирість усмішки досить складно. Придивіться до кількох виразів обличчя в дзеркалі, спробуйте зрозуміти, яке з них вам підходить.

2. Одягайтеся зручно. Урочистий одяг не завжди є комфортним. Для того, щоб виглядати в етері природно, необхідно відчувати себе у «своїй тарілці». Одяг, який вчителі одягають рідко, що обмежує рух, не дає тілу дихати, стане однозначним мінусом при онлайн спілкуванні.

3. Тримайте спину і підборіддя прямо. Навіть якщо у реальному житті ви звикли сутулитися, перед об'єктивом відеокамери необхідно зробити над собою зусилля. На зворотній стороні екрана, пере учнями вчитель із

неправильною поставою буде здаватися пригнобленим, нерішучим. І навпаки: пряма спина свідчатиме про впевненість у собі. Правильна постава допоможе уникнути ще однієї проблеми: неправильної посадки голови. Низько опущена голова може створити ілюзію другого підборіддя, занадто високо піднята – відчуття, що ви самовпевнені.

4. Пам'ятайте про сприймання камери. Однотонні речі «глибоких» кольорів виглядають краще, ніж одяг із квітковими візерунками або графічними принтами. Підбирайте для онлайн уроку речі чорного, синього, сірого кольорів. Уникайте кричущих відтінків і помітних деталей: вони будуть відволікати увагу учнів від вашого обличчя [10].

II. Як вести себе перед камерою вчителю під час дистанційного навчання. Загальні поради:

1. Яскраві кольори і занадто багато білого кольору «обманюють» камеру і затемнюють особу педагога.

2. Потрібно враховувати, що мікрофон, чи інший звуковий пристрій на комп'ютері чи в ноутбучі досить чутливо реагують на постукування пальцем, тупання ногами і покашлювання.

3. Діапазон лінз відеокамери чи відеопристрою різний, тому завжди стежте за тим, щоб ви були по центру розташування камери.

4. Макіяж учителя не повинен бути «агресивним».

5. Дивіться в камеру, а не на монітор присрою.

6. Уникайте організації дистанційного уроку в тих місцях (біля стійки бару, на дивані, на кухні та інше), що призводить до створення смішних ситуацій.

7. Слідкуйте за жестикуляцією.

8. Не вдягайте занадто великі або яскраві ювелірні прикраси.

III. Одяг учителя для роботи перерід камерою



1. Готуючись до відеоуроку, погляньте на свій гардероб. Камера «не любить» дрібну смужку, дрібну цяточку, дрібну клітинку – словом, будь-який дрібний малюнок. Він може «заграти», «зарябіти». І тоді мерехтіння або брижі на вашому піджаку або жакеті будуть відволікати учнів від ваших слів.

2. Самий кращий колір – синій. У ньому поєднуються і деяка гарантія гарного відтворення в об'єктиві камери, і належне психологічне сприйняття вашої персони. Однак й інші однотонні костюми виглядають також добре.

3. Білий колір гарний, але підступний. Він потребує спеціального освітлення, професійного гриму. Він може надати відблиску на вашому обличчі, зробивши іншим макіяж, або «дати світіння». Якщо можете відмовитися від білої сорочки на користь блакитній, краще зробіть це (не забувайте, що сорочку теж краще надягти однотонну – без смужки).

4. Якщо ви не одягаєте костюм з більш-менш традиційної щільної тканини, майте на увазі, що в камері трикотаж або кольорове плаття можуть виглядати зовсім не так, як «у житті».

5. Пам'ятайте, що камера досить погано передає пропорції і, як не сумно, в більшості випадків спотворює їх у більший бік. Тому якщо ви хочете щось приховати, то балахон – не найкращий спосіб, він буде здаватися (разом з вами) ще більше. Якщо ви не готові оголити перед глядачем всі подробиці вашого обличчя, виставте чи знайдіть середній план. Він самий нейтральний.

IV. Макіяж



Кілька слів про спеціальний грим для вчителя, який проводить урок в он-лайн форматі. Якщо вас запрошують у студію, то в ідеалі вами повинен займатися професійний гример, тому що світло, що виставляється в студії, «відкриває» зовсім інакше ваше обличчя. А для роботи перед камерою ноутбука чи комп'ютера слід урахувати:

1. Наявність макіяжу в жодному разі не обмежує вашої природної привабливості, а навпаки, її підкреслить.

2. Правильно накладений тон не помітний для глядача, але саме він допоможе вам донести до учнів особливості образу, з яким вони вас бачать у повсякденному житті.

3. Пудра прибирає блиск, який з'являється під освітлювальними приладами, причому не тільки в студії, але і при будь-якій іншій зйомці – навіть в інтер'єрі вашого улюбленого кабінету. Причому, перед початком онлайн уроку можете авторитетно поцікавитися: «Я не блищу?».

4. Якщо вести мову про самостійний макіяж (для жінок-учителів), то потрібно виходити з місця і часу проведення онлайн-уроку. Якщо зранку і при належному освітленні, то макіяж повинен бути дуже близький до

повсякденного, а у вечірні години і в затемненому приміщенні – більш яскравим.

5 Не слід використовувати під час нанесення макіяжу «екстремальних» кольорів і темних чітких ліній (вони можуть виглядати вульгарно)

6. Особливо жінкам-учителям потрібно повсякчас слідкувати, щоб у пудрі (так само і в тінях) були відсутні модні зараз світловідбиваючі частинки [8].

Отже, укладку і макіяж слід робити повсякчас. Просто вмитися і зачесатися «п'ятернею» – не варіант. Але, як і одяг, макіяж не повинен бути формальним. Три шару тонального крему і яскрава помада будуть недоречними. Макіяж повинен бути натуральним. Можна підвести брови і очі, щоб вони були більш виразними. Можна додати трохи недбалості, але не перестарайтеся.

V. Фон



Сядьте ближче до стіни. Якщо за вами видно цілу кімнату, доведеться навести порядок. До того ж учні будуть її розглядати і відволікатися. Книжкова шафа або сертифікати на задньому фоні – це хороша гра в самопрезентацію. Але головне завдання, щоб вас було добре видно. Тому розташовуватися потрібно не ближче до шафи, а до джерела світла.

Якщо ви хочете показати всі свої дипломи, грамоти або бібліотеку, але при цьому ваш образ затемнений, каламутний і вас погано видно – будете дратувати співрозмовників. Їм просто буде складно розглянути вас і це буде неприємно на підсвідомому рівні. Варто враховувати ту обставину, що чим

більше люди напружуються при комунікації, тим менше їм подобається спілкуватися з людиною.

Зверніть увагу: якщо джерело світла б'є вам прямо в очі, в кадрі буде «особа-млинець». Особливо вчитель, який проводить заняття дистанційно, при відсутності тіні, образ буде здаватися плоским і широким.

Постарайтеся, щоб на задньому фоні не бігали коти і не гралися діти. Нічого страшного не відбудеться, якщо кіт випадково вліз в кадр. Але ваше завдання – зробити все від вас залежне, щоб цього не сталося.

VI. Розташування обличчя в кадрі.



Якщо ви класний керівник і повідомляєте якусь екстренну новину, учням все одно, як ви виглядаєте. Але якщо це планова конференція чи урок за розкладом, розташування обличчя педагога на екрані має неабияке значення.

Потрібно послуговуватися правилами, які давно напрацювали кінематографісти, телевізійники, художники і фотографи. Наприклад, правило «*золотого перетину*»:

1. Ваші очі повинні бути на лінії, як на фото – знизу 2/3 кадру, над очима – 1/3.

2. Не забудьте залишити над головою «повітря». Якщо ваша голова візуально буде вприратися в край кадру, співрозмовники будуть відчувати

дискомфорт. Кінематографісти використовують такий прийом, щоб глядач відчув, що герою погано, він затиснутий і напружений.

3. Якщо камера ноутбука або смартфона буде нижче ваших очей, наприклад, на рівні грудей, ви будете виглядати монументально. Так знімають диктаторів. Цей прийом використовували свого часу при зйомці Гітлера, щоб він виглядав в кадрі великим.

4. Якщо камера буде знаходитися вище вашої голови, ви будете сприйматися як «малюк». Щоб усі були на рівних, розмістіть об'єктив на рівні очей, без нахилу.

4. Якщо ви спеціально поставите камеру зверху, щоб, наприклад, приховати друге підборіддя, це буде виглядати смішно і безглуздо. Учні зрозуміють, що ви використовуєте маніпуляцію, щоб здаватися краще.

5. Посміхайтесь. Ваш інтерес і задоволення від улюбленої роботи повинні бути «написані на обличчі».

6. Для досягнення ефекту «прямого погляду» намагайтесь дивитися в об'єктив, а не на себе в екрані. Коли ми дивимося співрозмовнику в очі, нам більше довіряють.

VII. Вам треба відволіктися. Як у такому випадку діяти?

Буває так, що під час відео-уроку вчителю терміново потрібно відволіктися. Якщо це займе 10 секунд – наприклад, щось упало в сусідній кімнаті, не переривайте хід уроку. Краще просто тихенько відійти.

Якщо це займе кілька хвилин – наприклад, потрібно зустріти кур'єра, попередьте учнів і ввічливо вибачіться.

Якщо за весь час онлайн-роботи така ситуація станеться один раз – це нормально. Але якщо таке буде траплятися щодня, вас запам'ятають як людину, яка не дуже відповідально ставиться до робочих моментів.

Уявіть, якщо на відео-уроці присутні 20–25 учнів, а вчитель постійно періодично відволікається на котів, дітей, кур'єрів і пироги... В такому

випадку зустріч триватиме не 45 хвилин, а кілька годин. Тому постарайтеся планувати відео-урок так, щоб вас нічого не відволікало.

Перед проведенням відео-уроку вчитель має приділити своїй дитині 15 хвилин, щоб вона отримала свою порцію уваги. Тоді в організатора онлайн-взаємодії з учнями буде 15–20 хвилин спокою, аби налаштуватися на робочий лад.

VIII. Вирішення проблемних дидактичних завдань онлайн-уроку.

1. Коли вас бачать, а ви учня не бачите, відчуваєте себе невпевнено. Про вас зчитують інформацію, а про себе не дають. Щоб не виникало такої напруги і нерівності, заздалегідь домовляйтеся з учнями, чи будуть включені камери, або досить одного звуку.

2. Коли на відео-уроці більше 20-ти осіб, домовтеся, що саме вчитель є модератором. Поговоріть про культуру взаємодії на відео зустрічі, про необхідність підняття руки для запитання вчителю чи послідовності відповідей учнів. Інакше всі будуть говорити одночасно, а урок перетвориться в безлад.

3. Якщо програма для відеозв'язку дозволяє паралельно вести чат, переконайте учнів в тому, що краще ставити запитання вчителю у ньому. Якщо така можливість відсутня – попросіть учнів, аби ті записали питання і озвучили їх після того, як учитель закінчив розмову. Якщо чату немає, можете подати знак – підняти руку, як у школі на звичайному уроці.

4. Якщо учні (батьки) хочуть записати онлайн-урок, вони повинні обов'язково завчасно попередити і запитати дозволу вчителя. Коли вчитель знає, що його записують, він обережніше в словах і компактно та структуровано вибудовує педагогічну розповідь чи бесіду.

5. Якщо пропав зв'язок – не соромтеся про це повідомити учнів через інші застосунки (viber, telegram, електронна пошта та ін.).

Вчитель має постійно пам'ятати, що урок в дистанційному форматі має відповідати всім вимогам, дидактичним принципам Така форма організації

освітнього процесу вимагає кваліфікованого вчителя, потребує від спеціаліста уміння працювати за комп'ютером, розумітися на основних програмах, які забезпечать ефективний процес навчання [9].

ІХ. Як учителю побороти страх перед камерою.



1. Найпростіший і найдієвіший спосіб побороти страх об'єктива – просте дзеркало, яким ми користуємося щодня. Спочатку покривляйтеся перед ним, зрозумійте, що ви не такі вже й погані, а комплекси не вічні, і боротися з ними можна легко і невимушено.

2. Потім постарайтеся більш професійно попрацювати зі своїм відображенням у дзеркалі. Покажіть любов, пристрась, образу, почуття гордості ...

3. Обов'язково всебічно розгляньте досвід вже відомих і популярних особистостей. Сьогодні це не важко, завдяки великій кількості відеороликів і відео курсів у мережі Інтернет.

4. Тренуйтеся багато і наполегливо, навіть якщо це буде здаватися вам безглуздом і позбавленим будь-якого сенсу.

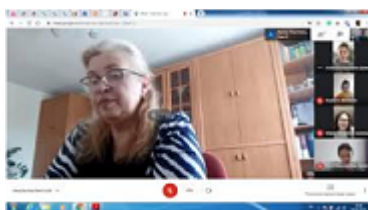
5. Займайтеся аутотренінгом, в решті-решт. Повторюйте про себе, що ви на екрані будете виглядати чудово, що це всього лише апарат, який передає ваші слова, дії, емоції.

6. Потренуйтеся вдома перед власною відеокамерою. Подивіться на те, як ви виглядаєте, відзначте позитивні і негативні аспекти вашого запису і вже потім працюйте над ситуацією точково і детально.

7. Спочатку визначте, який ракурс і освітлення, наприклад, показує вас у більш вигідному світлі і намагайтеся закріплювати їх, довівши до автоматизму.

8. У будь-якому випадку, пам'ятайте, що від того, як ви підійдете до цієї проблеми, буде залежати виконання завдань дистанційної освіти [9].

ТЕМА 5. МОВЛЕННЄВА МАЙСТЕРНІСТЬ УЧИТЕЛЯ ПІД ЧАС ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІОНОГО НАВЧАННЯ



Сучасний стан учіння умовно можна назвати відкритою школою. Ця умовність характеризується тотальним виходом освіти за межі конкретного навчального закладу. Стають загальнодоступними кращі світові зразки викладання тих чи інших дисциплін, підготовлені курси, програми й цикли, що дозволяють komponувати навчальні плани індивідуально та незалежно від реальної мобільності вчителя й учня. Надійність системи дублювання й збереження інформації стає абсолютною, практично такою ж, як можливість віддаленого доступу до невичерпних ресурсів світових бібліотечних фондів, інформаційних баз даних, новітнього експериментального обладнання і наукових результатів лідируючих лабораторій і інститутів. Докорінно змінюється і форма подачі навчального матеріалу: стає очевидним, що виникнення радіо, кіно і телебачення не було самодостатнім в комунікаційному забезпеченні людства, а стало лише прелюдією до синтетичних способів віддаленого впливу на людський мозок з допомогою аудіо і відеоінформації (включаючи стереозвучання і трьохвимірну голографію). Відбуваються зміни і в сфері міжособистих відносин: у відкритій школі губляться корпоративність та колективізм навчальних класів і груп, в

масовому учінні, як не прикро, поступово зникають останні елементи духовного спілкування і виховання через предмет.

По-перше, це світова інформаційна сітка, наслідки створення якої ми лише розпочинаємо відчувати: заміна писемного спілкування електронною поштою, колективних усних дискусій – чатами і телеконференціями, відмова від поліграфічної форми підручників і довідників на користь електронних версій, перетворення бібліотек у комп'ютерні зали.

Очевидно, що роль, місце і функціональні обов'язки педагога в цих умовах докорінно змінюються: він повинен не лише володіти всіма цими технологіями, уміти самостійно добирати, оцінювати і застосовувати найбільш цінні освітні ресурси, але й допомогти учневі не затонути в інформаційному океані, розвинути в собі духовні складові світогляду, відповідні інформаційним.

По-друге, це нові форми пред'явлення знань, умінь, навиків з огляду людських компетенцій: інтерактивні «живі» тексти і гіпертексти, аудіо візуальні засоби (реальна кольорова палітра, трьохвимірні графіка, мультимедійні компоненти), комп'ютеризовані практикуми (від керованих установок до стимуляторів і віртуальних лабораторій). І тут педагогові-предметнику доведеться бути відповідно підготовленим. Не обов'язково, щоб він володів цим достатньо складним інструментарієм, але він, як мінімум, повинен уміти поставити задачу дизайнеру, програмісту чи аніматору при створенні таких методичних матеріалів, і, природно, застосувати вже створені професіоналами інтерактивні мультимедійні чи віртуальні посібники в своїй педагогічній дії.

По-третьє, однією із складових переходу до відкритої школи – це зумовленість її континуальним у просторі і пролонгованим у часі характером. Цей процес ускладнюється наближенням граничних можливостей біологічних і психофізіологічних ресурсів суб'єктів учіння, а також обмеженістю педагогічного кадрового потенціалу. Технічні можливості надання якісних освітніх послуг глобальній аудиторії, включаючи найвіддаленіші регіони,

входять у протиріччя з бажаннями продовженого в часі безпосереднього спілкування вчителя з учнем. Свою лепту вносять ЗМІ та Інтернет: їх інформаційний пресинг повністю змінив характер, глибину і швидкість сприймання зовнішніх подразників новими поколіннями. Сьогодні вже неможливо реалізувати те, що пропонували і пропонують дискретні університети, де навчання розпочинається «з чистого листа», заповнюючи голови рафінованими знаннями. Аудиторне навантаження знижується не лише з розрахунку на підвищення ефективності учіння, але й за прямими медичними показниками. Полегшений варіант всезагальної вищої освіти, долаючи мовні бар'єри, розповсюджується синхронно з інформаційною інфраструктурою.

Варто також зауважити, що постійна полеміка стосовно розповсюдженої в середовищі педагогів думки («радянська освіта – краща в світі, не потрібно нічого змінювати, необхідно лише гроші виділити на її розвиток» чи «будь-який педагог – кращий, ніж комп'ютер – не допустимо бездушну машину до дитини») втомлива і застаріла. Прибічники такого підходу не бажають сприймати не лише незворотні світові тенденції, але й вітчизняні реалії: втомлюваності і старіння викладацького складу, фізичного і морального занепаду обладнання, амортизації будівель і приміщень, різкого подорожчання переїздів і перельотів у країні, потрясіння від світової кризи і девальвації національної валюти, неузгодженості у діях владних структур, що продукує психологічну занепокоєність і нестабільність громадянського співтовариства взагалі і студентського та педагогічного зокрема.

Збереження валу аудиторних годин для всіх форм стаціонарного учіння можливе виключно завдяки мізерній оплаті праці педагогів. Таку систему можна було підтримувати деякий і навіть достатньо продовжуваний час, але зараз очікування з реформуванням може повернутися колапсом вітчизняної освіти. Заклики до державного бюджету, позабюджетних чи іноземних фондів, не підкріплені реальними методичними, технологічними й іншими досягненнями зайві. Молодь, а особливо учнів загальноосвітньої школи, студентів ВЗО вже не «відірвати» від комп'ютера. Це «тяжіння» потрібно не

забороняти, а використовувати. Необхідно навчати так, щоб грамотність, увічливість і змістовність сіткового спілкування предметно і наочно переконувала учнів у фантастичній досконалості і красі фізичних моделей, математичних перетворень, хімічних сполучень, біологічних закономірностей, заохочувала будь-які намагання самостійних аналітичних досліджень комп'ютерних освітніх ресурсів. Що стосується поступової втрати духовного зв'язку з учнями і студентами при переході на нові методи учіння, то єдиний для педагога шлях цей зв'язок уміти підтримувати своєю *самобутністю, високою власною духовністю, творчістю, добротворністю*. Треба глибоко знати мову молодіжної психології, чому може зарадити знання педагогом іноземної мови, бажано комп'ютерної, а отже – англійської.

I. Зязюн повсякчас наголошував на тому, що вчитель сьогодні є не лише передавачем знань, а й стає все частіше своєрідним комунікатором у процесі аудіовізуального спілкування. Педагогічна професія є синтетичною з точки зору використання візуально-вербальних компонентів екранної комунікації: він проявляє свої творчі здібності переважно у так званому ток-форматі, розмовних жанрах, тому важливою ознакою для формування якісного екранного іміджу вчителя, який все більше організовує професійно-педагогічну взаємодію в онлайн-спілкуванні, є здатність усвідомлено застосовувати як вербальні засоби (традиційні для педагогічної професії вимоги щодо бездоганного володіння мовою, секретами ораторського мистецтва тощо), так і невербальні (уміння вести екранний діалог або монолог, доречно залучаючи міміку, жести, інтонаційні елементи та зовнішні аспекти образу)» [5].

Таким чином, для вчителя, який проводить урок у дистанційному форматі з використанням інтернет-технологій важлива виразна і блискуча індивідуальність, яка сподобається учням. До найважливіших рис та професійних навичок, якими повинен володіти вчитель, належать: мовленнєва майстерність, безпомилкова дикція, артикуляція, сила голосу й голосоведіння, гучність та орфоепічна виразність мови. Саме вдосконалення мовлення

вчителя, який організовує дистанційне навчання, працює перед камерою комп'ютера чи ноутбука сприятиме активізації пізнавальної діяльності учнів та зворотньому зв'язку з педагогом.

Для з'ясування труднощів в організації мовленнєвої взаємодії варто звернутися до досвіду вчителів-практиків, які повсякчас акцентують свою увагу на типових помилках у роботі вчителя перед камерою і пропонують шляхи вирішення цих помилок.

I. Типові помилки у мовленні вчителя перед камерою та шляхи їх подолання

1. Учитель дуже тихо говорить, окремі слова вимовляє нечітко, учням важко стежити за ходом розповіді

Запитайте, чи чують вас учні, які сидять по той бік екрану; готуючись до уроку, кілька разів запишіть пояснення навчального матеріалу на магнітофон, а потім прослухайте на відстані, скоригуйте силу і польотність власного голосу.

2. Голос надмірно гучний, школярі швидко стомлюються

Постійно змінюйте тональність свого голосу залежно від змісту матеріалу та видів навчальної діяльності.

3. Темп мовлення вчителя дуже швидкий, учні не в змозі стежити за розвитком його думки, поступово виключаються із навчальної роботи

Пам'ятайте, що швидкість мовлення на уроці не має перевищувати 40–50 слів за хвилину. З допомогою магнітофона час від часу перевіряйте себе вдома, а на відеоуроці вдавайтеся до самоконтролю.

4. Учитель часто вживає так звані слова-паразити: «е-е-е», «так от» або інші

Під час самоаналізу чітко виділіть найчастіше вживані слова-паразити. Удома підготуйте невеличкий плакат із написом: «Не вживати слів: «е-е-е», «так от», «ну». Непомітно для учнів кладіть його перед собою. Згодом потреба в ньому відпаде.

5. Пояснюючи навчальний матеріал, учитель спрямовує погляд на стіни, вправо-вліво від центру камери або за вікно

Намагайтеся тримати в полі свого зору всіх учнів; намагайтеся по їхніх очах визначити, як вони сприймають зміст вашої розповіді

6. Учитель допускає мовні помилки: русизми, неправильне вживання наголосів у словах тощо

Готуючись до відео уроку, перевіряйте з допомогою словника правильність вживання тих чи інших мовних форм. На берегах свого робочого зошита записуйте найбільш складні слова, проставляйте наголоси, робіть підкреслення червоним чорнилом, тренуйтеся удома у вимові окремих слів, виразів.

7. Учитель використовує складні наукові терміни, запозичені з іноземних мов, незрозумілі слова

Уникайте насичення мови іноземними словами, складними науковими термінами. Завжди намагайтеся відшукати рівнозначне слово чи вираз рідною мовою. У тих випадках, коли певний термін або слово не має точного відповідника в рідній мові, зупиніться на поясненні етимології цього слова.

8. Учитель перериває свою розповідь час від часу паузами, щоб зробити зауваження учням, підвищуючи голос, говорить із роздратуванням

Намагайтеся не розривати логічної канви своєї розповіді. Якщо хтось порушує дисципліну в чаті, зробіть паузу і зосередьте увагу на конкретному вихованцеві.

9. Звертаючись до деяких учнів, учитель вказує пальцем, додаючи: «Ось ти» та інше

Як слід запам'ятайте прізвища та імена всіх своїх вихованців. Звертаючись до конкретного учня на онлайн уроці, називайте ім'я або прізвище та ім'я, додаючи «Будь ласка».

10. Учитель, опитуючи учнів, нечітко формулює запитання

Вузлові запитання для перевірки знань, умінь та навичок ретельно готуйте до онлайнуроку, дбайте, щоб вони спонукали школярів до роздумів, сприяли активізації мислення.

11. Під час усної перевірки знань вчитель віддає перевагу спілкуванню лише з одним-двома учнями, не контролюючи діяльність інших учнів у дистанційному форматі

Постійно привчайтеся розподіляти увагу. Це дасть вам змогу уважно слухати відповіді вихованців, водночас контролюючи тих, хто слухає, чи виконує інше завдання, бачити всіх учнів. Якщо відчуваєте утруднення, застосовуйте спеціальні вправи.

12. Учень відповідає на поставлене запитання, а вчитель у цей час говорить з іншим учнем або намагається змінити налаштування пристроїв

Виявляйте цілеспрямовану увагу до учня й щирий інтерес до змісту його відповіді, так, ніби ви чуєте це вперше.

13. Після привітання учні, включивши камери і звук, продовжують гомоніти, а вчитель, намагаючись перекрити гамір, починає щось розповідати

Привітавшись, зосередьте свою увагу на вихованцях, помовчите, поки на онлайн уроці настане тиша. Попросіть вимкнути мікрофони. Лише після цього одразу залучіть до конкретної діяльності.

14. Під час пояснення нового матеріалу окремі школярі починають розмовляти, навіть виключивши мікрофони, до них приєднуються інші, але вчитель продовжує розповідь

Намагайтеся помічати найменші порушення поведінки окремими учнями, не даючи можливості залучитися до цього процесу іншим. Зробіть паузу, уважно подивіться в камеру, висловіть мімікою й жестом своє незадоволення. Аналізуйте зміст і методи роботи: якщо учні втратили інтерес до вашої розповіді, треба шукати інші засоби викладу матеріалу.

15. Школяр запізнився на кілька хвилин, бо був нестабільний інтернет чи інші механічні неагаразди. Вчитель припиняє навчальну роботу і з'ясовує причини затримки, вдається до моралізування

Мімікою висловіть своє невдоволення учневі і, не припиняючи роботи, в коментарях до чату запропонуйте йому долучитися до роботи. Лише після уроку можете з'ясувати причини запізнення і зробити відповідне зауваження.

16. Учитель надмірно балакучий, повідомляє забагато інформації, хоче вразити учнів ерудицією

Уникайте балакучості та показного демонстрування ерудованості, оскільки це відвертає увагу школярів від головного – засвоєння теми уроку. Зважайте на конкретні розумові можливості учнів.

17. Учитель намагається перевірити, як школярі зрозуміли навчальний матеріал, з'ясовуючи, у кого з них і які виникли запитання

Необхідно з'ясувати ступінь усвідомлення суті вивченого, запропонувавши учням проблемне завдання чи запитання.

18. Учитель викликає певного учня, а потім ставить йому запитання

Запитання треба ставити всьому класу, а потім пропонувати певному учневі відповісти на нього

19. Під час пояснення нового матеріалу чи інструктуючи учнів, учитель вертить у руках ключі, олівець, інші предмети, «грається» окулярами, гудзиками, краваткою чи кучерями, часто поправляє зачіску, підкручує вуса тощо. І все це перед камерою.

Намагайтеся позбавитися таких звичок. Можна записати їх на аркуші паперу, повісити вдома над робочим столом із нагадуванням: «Я повинен позбутися цих звичок!» [26].

II. Мовленнєвий етикет вчителя під час роботи перед камерою

З метою встановлення міжособистісного контакту, підтримання доброзичливої атмосфери, уваги, активного слухання, відповідного тону в процесі спілкування вчитель має дотримуватися *мовленнєвого етикету* (франц. *etiquette* – порядок) – системи ритуалів, яка складається з відповідних словесних формул.



Загалом *етикет* означає установлений порядок поведінки; сукупність правил поведінки (ритуалів), що регулюють зовнішній вияв відносин між людьми, культури особистості.

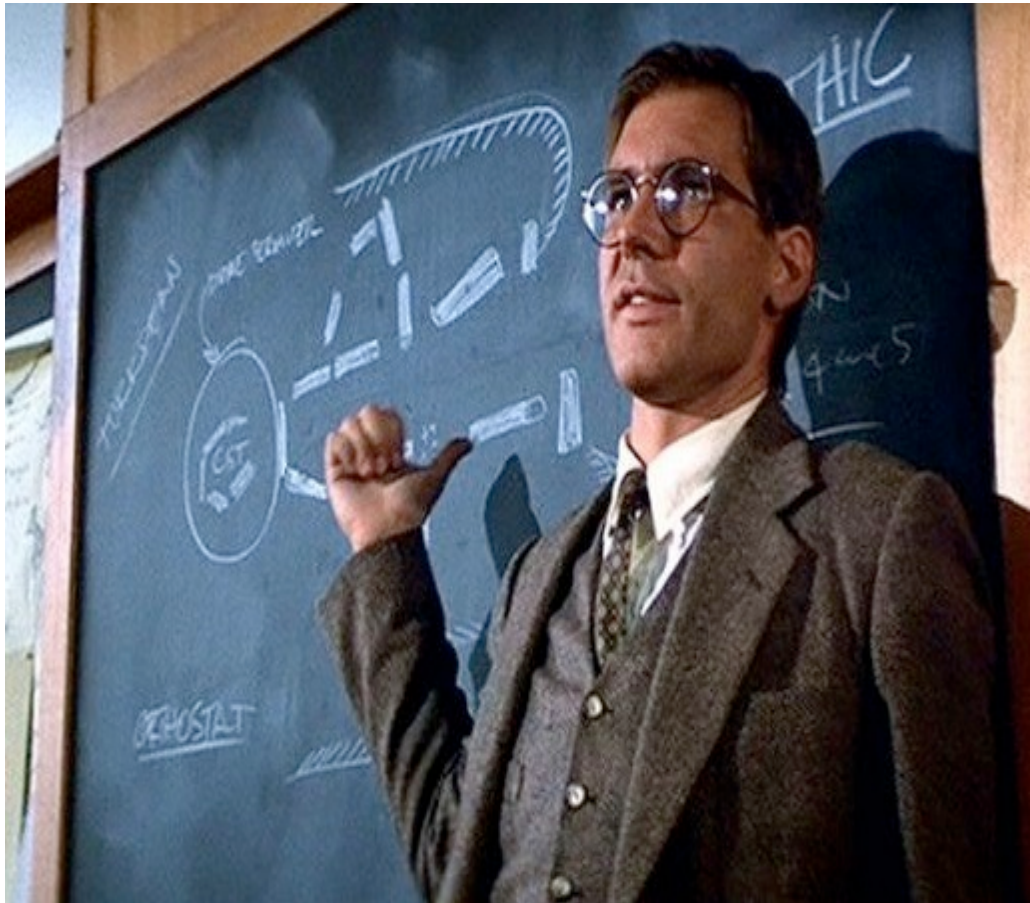
Мовленнєвий етикет педагога, який працює в умовах дистанційного навчання складається з правил мовленнєвої поведінки у спілкуванні з колегами, учнями, їхніми батьками. Він зобов'язує вчителя поводитися відповідно до соціально, культурно й історично сформованих моделей у типових ситуаціях спілкування і взаємодії вчителя та учнів [12]. Вчитель, який прагне на належному рівні організувати педагогічну взаємодію з учнями в

умовах дистанційної освіти має дотримуватися таких правил мовленнєвого етикету:

Правило перше. Володіти правильним, чистим мовленням, різноманітними словесними формулами, складними словосполученнями, умінням конструювати власні висловлювання, послуговуватися правилами мовленнєвої поведінки в типових ситуаціях спілкування.



Правило друге. Який би настрій не був у вчителя, в етер (онлайн урок) він мусить увійти вільним від негативних емоцій, зі світлим і доброзичливим поглядом, налаштованим на учнів, тему уроку.



Правило третє. Загравання з учнями, як і менторський тон, недопустимі. Творча, ділова, емоційно динамічна (відповідно до завдань, мети уроку) обстановка на онлайн уроці потребуватиме різноманітного, чистого, емоційно-експресивного мовлення.



Правило четверте. Процес мовлення віддзеркалює духовний і фізичний стан людини, тому вибір слова, словосполучення, фразеологічного звороту має бути вмотивованим, а вимовляти їх слід відшліфованим голосом. Правильно обране і використане слово може відразу привернути увагу учня, викликати необхідну його реакцію.



Правило п'яте. Стандартизованими (типовими) ситуаціями спілкування, в яких особливо необхідно дотримуватися мовленнєвого етикету, є привітання, знайомство, звертання і привернення уваги, прощання, вибачення, подяка, прохання, схвалення, згода, заперечення, відмова, пропозиція, порада тощо. У процесі багаторазового повторення однотипних мовленнєвих ситуацій сформувалися усталені комунікативні одиниці, які обслуговують ці ситуації. Перше враження про вчителя складається з того, наскільки щиро і привітно він вітається. Воно може бути хибним, однак діти підсвідомо орієнтуються на свої почуття під час привітання. Мовна культура вчителя виявляється в його вмінні обрати доречну форму привітання чи прощання, що залежить від оточення, в якому він перебуває, віку співрозмовників, стосунків з ними, місця події, конкретної ситуації тощо. За будь-яких умов привітання (прощання) має свідчити про пошану до співрозмовників. Традиційно використовують такі формули привітання: «Доброго ранку!», «Добрий день!», «Добридень!», «Добрий вечір!», «Добридень!», «Здрастуйте!»; прощання: «До побачення!», «Бувайте здорові!», «Ходіть здорові!», «Прощайте!», «На все добре!», «Усього

найкращого!», «До зустрічі!», «Дозавтра!», «До наступної зустрічі!», «Добраніч!», «На добраніч!». Часто вживаними є стилістично нейтральні вислови («Здрастуйте», «До побачення», «Дякую») і варіантні («До завтра», «Прощайте»).



Правило шосте. У мовленнєвому етикеті відтворюються соціальні й професійні ознаки комунікантів. Звертання, наприклад, фіксують соціальний статус партнера з комунікації («Колего», «Вельмишановний голову», «Пане директоре», «Високоповажаний добродію»). Знайомство супроводжується особливими формулами мовного етикету («Дозвольте відрекомендуватися...»; «Мене звать...»; «Моє ім'я..., Моє прізвище...»; «Дозвольте представити (відрекомендувати) Вам...»; «Дозвольте познайомити Вас із...»; «Познайомтеся, це...»; «Познайомте мене, будь ласка, з...»; «Дуже радий з Вами познайомитися...»; «Дуже приємно...»).



Правило сьоме. Дуже важливо те, як і якими словами звертається вчитель до учнів на онлайн уроці. Невмотивованим і недоречним є «стимулювання» активності учнів висловлюваннями «Зараз будете відповідати на мої запитання», «Уважно слухайте, бо я буду ставити питання», «Діти, чого ви не слухаєте?», «Чого ви мовчите?», «Піднімайте руки», «Говори голосніше», «Що, ніхто більше не знає?» та інше. Такі звертання не стимулюють пізнавальної активності учнів, а створюють психологічні бар'єри між ними і вчителем. З першої хвилини перебування на інтернет платформі, організовуючи онлайн урок учитель повинен думати про правильний добір і використання комунікативних елементів, щоб підготувати учнів до роботи.



Правило восьме. У вчительській мовній практиці є чимало стереотипів, які повинні бути точними, відповідати нормам специфічної лексики, професіоналізмів, загальнонаукових і спеціальних термінів, словосполучень, що спричинено прагненням найточніше відтворити, викласти факти і події. Найпоширеніші з них: – аналітичні терміни-словосполучення. Використовують їх в усному і писемному професійнопедагогічному спілкуванні: плинність кадрів, штатний розклад, втратити чинність, засвідчувати справжність підпису, звернутися за адресою, працювати за сумісництвом, взяти до уваги, довести до відома та ін.; – специфічні слова-скрипи, які забезпечують стандартизовану організацію висловлювання: відповідно до, з метою, у зв'язку з, протягом тощо; – формули мовленнєвого етикету, що забезпечують прийнятне в певному середовищі включення в мовленнєвий контакт, підтримання спілкування в обраній тональності (в кожному колективі вони мають свої особливості).



Правило дев'яте. Досягненню педагогом комунікативної мети сприяє вмотивоване використання модальності висловлення – ставлення вчителя до учня. Її можна виразити граматичними, лексичними, інтонаційними способами. З певним типом мовленнєвого акту співвідноситься відповідна модальність висловлювання: мовленнєвим актам стверджувального типу відповідає раціональне оцінювання педагогом змісту висловлювання; експресивним – емоційне; висловлювання-директиви виражають прагнення вчителя досягти того чи іншого результату; висловлювання-зобов'язання – намір, готовність зробити щось для співрозмовника. Побудова стратегії мовного спілкування, конструювання власних висловлювань можуть бути найрізноманітнішими.



Правило десяте. Якщо педагог має на меті не лише одержати інформацію, а й залучити учня до діалогу, викликати його реакцію на повідомлення, він може скористатися таким запитанням: «Чи ти не знав, що реферат треба було здати сьогодні?». Знаючи, що його точка зору важлива для учня, вчитель, впливаючи на нього своїм авторитетом, буде висловлення, використовуючи конструкцію з дієсловом «знання» або «думка», наприклад: «Думаю, результат буде позитивним»; «Знаю, шановні, ви добре засвоїли цю тему».



Правило одинадцяте. Висловлення може розгортатися як непрямий мовленнєвий акт, при цьому завдання мовця полягає у повідомленні адресату про своє ставлення до проблеми і викликанні в нього за допомогою повідомлення необхідної реакції. Намагаючись схилити учня до реалізації своїх намірів, педагог включає у своє висловлювання позитивну оцінку (так звану ідею того, що має бути). Вона може стосуватися очікуваної дії і майбутнього виконавця, наприклад: «Сподіваємося на успішне складання екзаменів»; «Ти, знаю, згоден». Іноді це може прозвучати у формі поради, в якій наголошується, що передбачена дія – в інтересах учня: «Раджу добре підготуватися до тестування».



Правило дванадцяте. Часто принцип ввічливості зобов'язує нагадати про поінформованість того, хто слухає, наприклад: «Ви самі знаєте...», «Ви самі говорили...».

Оскільки онлайн урок поєднує різні форми, види, жанри, функціональні різновиди спілкування, вчителю важливо дотримуватися мовного етикету уроку, творчо інтерпретувати конкретні комунікативні ситуації. Дотримання етикету не тільки не обмежує, а й, навпаки, розширює комунікативні можливості педагога, забезпечує ефективний обмін почуттів і думок, притягує потенційних співрозмовників, робить дистанційне спілкування бажаним, а процес передавання і сприйняття інформації — цікавим, психологічно актуальним. Соціальна зумовленість мовленнєвої діяльності педагога в умовах дистанційного навчання полягає в етичних вимогах до учасників педагогічної комунікації. Виховна сила його мовлення залежить не тільки від дотримання етичних формул, а й від стійкості моральних норм, якими він керується у вчинках, ставленні до справи, адже він впливає на своїх не лише словом, а й своєю особистістю. Переконання (якими пройняті слова, інтонація, міміка,

жести, вираз очей, поза) можна виховати тільки переконанням, фальшиві інтонації вчителя завжди розпізнаються.

Педагогічна етика регулює позицію вчителя і учнів у процесі комунікації; передбачає не рольове, а особистісне спілкування, яке виявляється у підтримці, співчутті, щирості, утвердженні людської гідності, довіри. Вона зумовлює, актуалізує потребу в діалозі як домінуючій формі педагогічної комунікації, передбачає самоаналіз і самопізнання. Мовленнєвим етикетом мають володіти учителі й учні. Формуванню його сприяє використання загальноживаних фраз, словосполучень, стійких висловів; моделювання комунікативних ситуацій різної тематичної спрямованості і стилістичного забарвлення; практикування вмінь і навичок застосування різноманітних за формою і змістом моделей, формул мовленнєвого і поведінкового етикету [12].

III. Тренінгові методики для вдосконалення мовлення вчителя в умовах дистанційного навчання

ДИКЦІЯ

Вправа 1.

На «раз» – розтягніть губи в усмішку, не оголюючи зубів; на «два» – витягніть губи щільною трубочкою вперед («хоботок»); на «три», «чотири», «п'ять», «шість» – рухайте «хоботком» почергово вправо, вліво, вгору, вниз; на «сім» – знову усмішка; на «вісім» – вихідне положення. Вправу треба повторити 3–4 рази.

Вправа 2.

Можна також зробити кілька колових рухів «хоботком» за годинниковою стрілкою, а потім – проти неї.

Вправа 3.

Вимовте артикуляційно виразно, але абсолютно беззвучно (як у сурдоперекладі) кілька фраз із будь-якого тексту (цю вправу з метою самоконтролю ліпше виконувати перед дзеркалом). При повторному виконанні вправи візьміть інший текст.

Вправа 4.

Вправа на тренування м'язів щелеп. Поставте лікті на стіл і обіпріться підборіддям на кулаки. Артикуляційно чітко читайте будь-який текст. При цьому ви повинні напружувати м'язи нижньої щелепи, рух якої обмежують ваші руки. Намагайтесь у цьому положенні досягати чіткої вимови. Ця вправа допоможе позбутися так званого «щелепного затиснення» (за К. Станіславським), яке призводить до млявості мовлення.

Вправа 5.

Тренування губ. Вправа для верхньої губи: вимовляйте з чіткою артикуляцією: [гл], [вл], [вн], [тн]. Вправа для нижньої губи: вимовляйте з чіткою артикуляцією: [кс], [гз], [вз], [бз].

Вправа 6.

Вправа на розвиток м'язів язика: а) висуньте язик і активно порухайте ним вліво, вправо, вгору, вниз; б) зробіть по кілька колових рухів висунутим язиком почергово в різних напрямках; в) злегка висуньте язик і зробіть його широким, потім вузьким, потім чашечкою (злегка піднявши кінчик і бічні краї); г) злегка піднятим напруженим кінчиком язика «почистіть» верхні зуби ззовні і зсередини, а тепер кожен зуб «пошліфуйте» язиком у напрямку від

його внутрішнього боку до зовнішнього і навпаки; д) тепер пружним язиком робіть уколи почергово в праву – у ліву щоку [3].

ТРУДНОЩІ ПРИ ВИМОВЛЯННІ СЛІВ ЗІ ЗБІГОМ ТРЬОХ І БІЛЬШЕ ПРИГОЛОСНИХ

Вправа 7.

1. Навчіться швидко і чітко вимовляти:

- а) кит, кфт, кшт, кет, ктщ; мгм, ргм, тгм, пгм, фгм; ткр, ктр, дрт, ркт (стежте, щоб між приголосними не чувся призвук голосного);
- б) кфа, кпо, кту, кши, кси; рла, рло, рлу, рлі, рли;
- в) пі, пє, пя, пьо, пю; би, бє, бя, бьо, бю;
- г) бі-ми, мі-би; пі-ви, ві-пи; бє-ме, мє-бе; пє-ве, ве-пе;
- г) дрда-дрдя, дрдо-дрдьо, дрду-дрдю, дрде-дрдє, дрди-дрді;
- д) біппі, беппе, баппа, боппо, буппу, билли.

Вправа 8.

Робимо вправи на вимову складних для артикуляції словосполучень: король-орел; хвала халві; лібрето «Ріголетто» (вимовляйте 5–7 разів поспіль кожне словосполучення).

Вправа 9.

Корисно вимовляти також важкі для артикуляції слова: барикадувати, екзальтованість, гідрометцентр, скомпрометований, трансформуватися, деморалізованими, кристалізуватися, перенервуватися, незаражуючими, демобілізувалися та ін.

Вправа 10.

Останній крок – тренування вимови скоромовок:

Б

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

Боронила борона бороновані поля.

Бик тупогуб – тупогубенький бичок. У бика біла губа була тупа.

Будинок білий біля річки з балконами на кожен бік.

Будують братик і сестричка бо в них і батько будівник.

Вибрались в брудній баюрі, два бобри брунатно-бурі.

Дуже добре брате бобре, дуже добре друже бобре.

Р (БР, КР, ГР, РЛ)

Кіндрат вбрід брів – зустрів бобрів.

Бобри – у рів, Кіндрат змокрів.

Протокол про протокол протоколом запротоколювали.

У бобра добра багато, у бобра є бобренята

Скриню зі скарбом знайшли карась із крабом.

Маленький гробачок заліз у згамачок.

Сім братів – малярів в королівстві – кольорів. Кожен кольором керує в королівстві малярує.

Бурі бобри брід перебрели.

Летів перепел перед перепелицею, перед перепеленятами.

Карл у Клари вкрав корали, а Клара у Карла вкрала кларнет.

В орляток вирости вже крила:

Вгорі орлята пролетіли.

Під хмарами рідня крилата:

Орел, орлиця і орлята

Л (МЛ, ПЛ)

Веселі лелеки летіли далеко.

Мала з села вола вела

В село віл малу вів.

Миля милитись не вміла, Миля мило з рук не змила. Мама милила уміло, мама з Миля змила мило.

Миля Миля мишку милом, Миля мило упустила, упустила Миля мило, мишку милом не домила.

Ми плакати – не плакали: нам плакати нема коли.

Ніхто нашого паламаря не перепаламарює.

Ж

Біжать стежини поміж ожини. І вже у Жені ожина в жмені.

Жатка жваво жито жне. Жатку жнець не дожене.

Дзижчить над житом жвавий жук, бо жовтий він вдягнув кожух.

Жовтий жук купив жилет, джемпер, джинси та жакет.

Жали женчики жали, серпики поламали. Женьчики молоді, серпики золоті.

Дженжуристий джентльмен на дзиглику дженжуриється.

Жуки дзижчать в садочку літом, на стежці жабки плит та плит. Жоржини квітнуть жовтим цвітом, кружляють бджоли біля них.

Чом грачиха, чом грачата почали чимдуж кричати?

Чиєсь чудне чучело очам надокучило!

В чаплі чорні черевички, чапля чала до водички.

Чубата чапля чванькувата через болото йде одна, чомусь з журавликом дружити не хоче капелька чудна.

Ченьчик, ченчик невеличкий на ченчику черевички, шапочка кінчаточка.

Добривечір дівчаточка.

Щ

Щедрий дощик площу полоще.

Борщик у горщику, щавель у борщику. А до борщу – ще й по лящу.
Щука щупачку щупленькому – вищирилася.
Щавель я щавлик, не любить мене ні кузько, ні равлик.
Змочить мене дощик, а з'їсть мене борщик.

Ш

Над шляхом Явдошка шукала волошки.
Йшли лошата з вишняку, шум і шурхіт в сушняку.
В горішнику горішина горішками обвішана.
Мішок на мішку – мішки в порошок.
Порошок, як борошно, від борошна борошно.
Шелестять комиші, в комишах – ні душі.
Тишком нишком вийшла мишка із нори.

З

Зоя і Зіна знайшли лозини. Лозина до лозини – і зроблені корзини.
Зупинивсь на зрубі зубр, задивився зубр на зруб.
Зима морозяно на дворі, замети білі на землі, зоріють в небі ясним зорі, заснули зайчики малі.

Ц

Цвіркун цвірчить за припічком,
Дзвенять крильця, як скрипочки.

С

В сінокосах, в срібних росах. Заросився бусол босий.
Босий хлопець сіно косить, босі ноги роса росить.
В ямі не спиться вусатому сому, сому вусатому сумно самому.
Стоять під снігм сосни сонно, сидять на соснах снігурі.

Хитру сороку спіймати морока, а на сорок сорок – сорок морок.

Всіх скоромовок не перескоромовиш, не перевискоромовиш

Г

У глибоки горлички – туркотливе горличко, горличко туркоче, горличка вуркоче.

Х

Хоч хвилі ходять і хлюпочуть, хоробрі наші хлопчакки в човні хисткому їхати хочуть, вони хоробрі моряки

Ї, І

Їжак покликав їсти й пити своїх маляток їжачків, та не схотіли їсти діти, він їхню їжу сам поїв.

Івасик іграшками грався, а по двору ішов індик. Івась побачив і злякався і від індика в дім утік.

О

Ось гляньте з оленятком олень у зоопарку нашім є, окрайчик хліба тато Олин з-за огорожі подає.

У ранці йдуть учитись учні. Учителька у школі жде, Улянці нашій аж не зручно. Чому ж вона туди не йде?

Р

Ромашки рвати ми ходили над річкою в рясній траві. І раптом равлика зустріли із ріжками на голові.

Рила свиня білорила, пів двора рилом зрила, вирила пів рила.

Д

Дубові дрова дід рубає в дворі під деревом старим. А дівтора допомагає носити дрова з двору в дім.

Й

Йоржа впіймав на вудку Йосип. Схопив і зойкнув ой-ой- ой. Не знав напевно Йосип й досі, який колючий йоржик той.

Щоб тренування дикції було справді результативним, треба уважно стежити за вимовою кожного звука, не захоплюватися передчасно швидкістю читання, доки не буде досягнуто чистоти артикуляції. Лише після кількох тренувань темп читання можна буде потроху збільшувати і поступово довести до найшвидшого. Але й тоді не треба забувати, що головне завдання читця – максимальне збереження якісної артикуляції. Запропоновані вправи на дихання, голос і дикцію вимагають для досягнення успіху регулярного виконання. Тому ці вправи потрібно виконувати на практичних заняттях і вдома, безпосередньо перед читанням художнього тексту проводитиметься лише коротка розминка протягом 7–8 хвилин [3].

ТЕМА 6. ПРИЙОМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В РОБОТІ ВЧИТЕЛЯ



Стрес, який найчастіше переживають учителі характеризується надмірними фізичними, а особливо психологічними навантаженнями.

На переконання О. Бурлай, сучасні вчителі опинилися в ситуації, коли їм по суті доводиться опановувати нову спеціальність. Причому в авральному режимі, не збавляючи швидкості й не втрачаючи якості. Насправді це важка і вкрай стресова ситуація, тим паче в умовах, у яких це відбувається. Адже за поєднання цілої низки обставин маємо множинний стрес і множинну кризу [1].

Разом із тим, психологиня справедливо відзначає: тривожність, що нині панує в Україні та у світі, наявність загрози – це безумовний стрес. Карантин з його суворими обмеженнями зовні та необхідністю переглядати умови співіснування з близькими у власному помешканні.

З одного боку, до наших домівок увірвалося те, що раніше існувало переважно поза ними: робота, навчання, керівництво, безліч інших контактів.

З іншого, існує відчутний дефіцит соціальних контактів і підтримки, яку можна було б отримати від живого спілкування [1].

Для вчителя Нової української школи О. Бурлай рекомендує такі *визначальні психологічні принципи*:

1. Основне завдання нині – максимальне збереження фізичного та психічного здоров'я педагога, стабільного стану та ресурсу. Становище вчителя-практика – це марафон із туманними перспективами, який неможливо подолати разовим напруженням сил. *Тому важливо розставити пріоритети, дещо знизити планку вимог до себе й оточення.*

2. Педагогам варто дозволити собі бути неідеальними. Дистанційне навчання – це не просто навичка користуватися певною апаратурою (що також буває непросто). Це новий формат спілкування з аудиторією, який дуже відрізняється від звичного. Це нові способи подання матеріалу та утримання уваги учнів, інші шляхи мотивування, нові можливості щодо контролювання процесу та отримання зворотного зв'язку. Для багатьох це доволі виснажлива робота – саме через відсутність живого контакту. Комусь така форма роботи припаде до душі, а хтось зробить висновок про те, що це не для нього/неї. Сучасний (дистанційний) формат навчання не обирали ані вчителі, ані учні. Для всіх це незвично і складно. Тому основне завдання для всіх — адаптуватися, а це потребує зусиль і часу.

3. *Окресліть кордони.* Віртуальний зв'язок підступний тим, що він постійний. Вчителям доволі важко переключитися, як це вони роблять, коли йдуть із роботи додому. Цілодобова доступність через чати, соцмережі, повідомлення тощо – це важко, це спричинює відчуття постійного напруження і повсякчасного вторгнення. А звідси – варто уникати такої доступності, якщо є така можливість: вимкнути звукові сигнали повідомлень та обмежити час ділового спілкування.

4. *Залучіться підтримкою батьків.* Конструктивний діалог із батьками допоможе якнайкраще підлаштувати дистанційне навчання під можливості родин. У нинішній ситуації ми всі в одному човні, у кожній сім'ї свої проблеми. Добре, якщо у вашому класному колективі вже є звичка відверто й толерантно говорити про проблемні моменти. Спільний чат або конференція на онлайн-платформах, що дозволяє обговорити всі питання без взаємної агресії та незадоволення, полегшить процес і сприятиме взаєморозумінню.

Значно краще, коли вчителі та батьки не є конкурентами або перекидачами «гарячої картоплі», а є партнерами, які з розумінням ставляться до проблем одне одного. Вчитель можете розповісти, які маєте труднощі у викладанні, а у відповідь почути, що заважає вашим учням працювати. Так педагог підлаштуєте свої вимоги, а батьки дізнаються, чого ви очікуєте від дітей.

5. *Попіклуйтеся про себе. Не забувайте про свої власні емоційні потреби.* Можливо, це бажання усамітнитися, розслабитися, поспілкуватися. Варто намагатися задовольняти ці потреби – хоча б трохи. Вчителю варто залишити до кращих часів висування до себе суворих вимог і покарання себе за помилки. Слід розглядати все, що відбувається зараз, як корисний досвід і сходинки власного розвитку. Потрібно знайти час на турботу про себе й тіште себе приємними дрібничками [1].

Вміння професійно долати стрес – важливий складник внутрішньої педагогічної техніки. Для того, аби навчитися прийомам подолання стресу, майбутнім учителям і вчителям-практикам слід навчитися комплексу вправ, що апробовані в Комунальній установі «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Килійської міської ради Одеської області [20].

**Вправи, які направляють енергію на використання потенціалу мозку
без напруги**



Вправа 1. «Кнопки мозку»

Складіть долоні перед грудьми пальцями вгору, не дихайте, здавіть щосили основи долонь. Напружені м'язи плечей і грудей. Тепер втягніть живіт і потягніться вгору, начебто, спираючись на руки, визираєте з вікна. Всього 10-15 с і стало жарко. Повторіть 3 рази.

Складіть руки в замок, обхопіть ними потилицю, направте лікті вперед. Потягніть голову до ліктів, не чиніть опір, розтягуйте шийний відділ хребта. Тягніть рівно – так, щоб було приємно, 10–15 с.

Хвилинний масаж вушних раковин: обережно повертайте вуха три рази знизу вгору. Робіть вправу, коли ви розсіяні. Розітріть гарненько вуха – спочатку тільки мочки, а потім все вухо цілком долонями: вгору – вниз, вперед – назад, при цьому покладайте язиком, як конячка 15-20 с. Вправа підготує до напруженої роботи.

Вправа 2. «Перехресні кроки»

Звичайна ходьба на місці в швидкому темпі. На кожен раз, коли ваше ліве коліно піднімається, торкайтеся нього правою рукою. І навпаки. Рухи

повинні бути настільки енергійними, щоб помах рук був вище голови в той момент, коли коліно тільки опускається. Повторіть вправу кілька разів, міняючи руку і ногу. Вправу можна робити стоячи, сидячи (для зміцнення преса і зняття напруги зі спини) і лежачи. Таке тренування не тільки активізує роботу головного мозку, але і знімає шкідливі наслідки стресорних впливів.

Вправа 3 «Ледача вісімка»

Витягнути вперед руку, стиснуту в кулак і з піднятим догори великим пальцем. Потім почати повільно описувати в повітрі великий знак нескінченності (у вигляді лежачої вісімки). Далі слід повторити цю вправу по 4 рази кожною рукою, потім – зчепивши обидві руки. На останньому етапі необхідно включити все тіло, описуючи цю вісімку вже всім корпусом. Вправа не тільки «заряджає мізки» – це відмінна корекційна вправа після роботи на комп'ютері.

Вправа 4. «Ворона»

Вимовте «Ка-аа-аа-аар». При цьому намагайтеся підняти якнайвище м'яке небо і маленький язичок – 6 разів. Потім спробуйте робити це беззвучно і з закритим ротом.

Вправа 5. «Кілочко»

Із зусиллям, направляючи кінчик язика назад по верхньому небу, постарайтеся доторкнутися язиком до маленького язичка. Спробуйте робити це беззвучно і з закритим ротом легше, швидше, ще швидше – 10-15 с.

Вправа 6. «Перекати голови»

Після виконання цієї вправи голос починає звучати набагато голосніше. Нахиліть голову вперед і повільно перекочуйте її від одного плеча до іншого. Опустивши плечі, повторіть те ж саме. Нахиліть голову назад і знову робіть перекати. Ця зарядка для тих, хто вирішив повернути себе в робочий стан, стати ініціатором і творцем, врівноваженою, життєрадісною людиною, повною ідей і натхнення.

Вправа 7. «Масаж стресозалежних зон»

7.1. Масаж області задньої поверхні шиї, включаючи потиличні бугри (круговими рухами, протягом 1 хвилини). Масаж області трапецієподібної м'язи.

7.2. Масаж межлопаточного простору, кутів лопаток і поверхні лопаточної області.

7.3. Масаж грудинно-реберного зчленування, мечоподібного відростка. Масаж плечових суглобів.

7.4. Масаж спини палицями, тенісними м'ячами (мінімуму 10 хвилин), це вправа на розрядку, що виконується із партнером, одночасно вправу на близькість і дистанцію; м'яч переміщати по спині повільно (найкраще обома руками) і при цьому охоплювати всю спину.

У цих областях найбільш часто зустрічається локалізація гіпертонусів, спазмів глибоких м'язів, що оточують хребет, що виникають як відгук на вплив несприятливих факторів стресу. Стан затиснення і напруженості м'язів потилиці, шиї і плечей спричиняє недостатнє надходження кисню до голови і головного мозку, викликане переривчастим і поверхневим диханням, зниження зорової працездатності очей, уваги і розумової активності, болі в очах або навколо очей, головні болі або напади мігрені, які посилюються, швидко стомлюваність. У всіх випадках надмірного напруження і спазмів м'язів і перевтоми дієву і швидку допомогу можуть надати масаж і

акупресура (точковий масаж – лікування і профілактика захворювань через тиск на певні точки тіла).

Вправа 8. «Масаж біологічно активних точок»

Велика кількість біологічно активних точок, пов'язаних майже з усіма внутрішніми органами, розташована на підошві стоп. Механічне подразнення стопи нормалізує багато життєвоважливих функцій організму, знімає втому, зміцнює м'язи і зв'язки стоп, гомілок. Під впливом масажу організм починає виробляти свої власні ліки, які дуже часто набагато ефективніше і безпечніше таблеток.

Магнітно-масажні, лікувально-профілактичні устілки «Акупунктурні» знижують стомлюваність і втому ніг, стабілізують тиск і роботу серця, активізують імунну систему, поліпшують пам'ять і роботу мозку.

Устілки «Екостеп» – при взаємодії їх матричної топології з біологічно активними зонами стопи відбувається оптимальний перерозподіл функціонального навантаження всіх відділів людського організму, мобілізація локальних і системних регуляторних процесів. Вони оздоровлюють весь організм, перерозподіляють навантаження між відділами, відновлюючи порушені зв'язки. Це веде до профілактики різних патологій, підвищуються можливості саморегуляції і життєздатності організму.

На руках є точки і рефлексогенні зони, подібні тим, що розташовані на стопі. Нервові закінчення пальців рук і всієї долоні широко пов'язані з корою великих півкуль. На руках знаходиться багато точок і зон, які мають заспокійливу і тонізуючу дію. Масаж рук зміцнює нервову систему: торкання або легке невпинне погладження, натискання з використанням тяжкості пальців, глибоке натиснення, при якому на шкірі в області точки відзначається більш-менш глибока ямка. Плавне повільне й тривале натиснення діє заспокійливо, а різке, сильне і коротке – збудливо. Тривалість впливу – 0,5 – 1 хвилина. Окрім проведення масажуючих дій руками, корисний масаж за

допомогою «аплікатора Кузнецова», валика голчастого магнітного, масажерів «Каштан» і еластичних пружинних кілець, масажера «Краб», біотренажера «Антистрес»: під час спокійного видиху надягати на палець біотренажер, а під час вдиху – знімати, не можна залишати на пальцях без руху.

Вправа 9. «Ходьба босоніж»

При ходьбі босоніж нормалізується характер електростатичних сил організму, порушений внаслідок обмеження прямих контактів шкірних покривів із землею поверхнею. Крім того, тактильна і термічна імпульсація, що виникає при різноманітних подразненнях рецепторів стопи (колко, жорстко, м'яко, шершаво, опукло, мокро і т.д.), пов'язано діють на центри позитивних емоцій, рефлекторно викликаючи відчуття задоволеності, радості, щастя. Вельми корисно ходити босоніж по мокрій траві. Причому неважливо, чим змочена трава – рососою, дощем або просто полита водою з лійки. Час прогулянки по траві має становити від 15 до 45 хвилин. Закінчивши процедуру, не слід відразу витирати ноги. Краще просто надіти сухі шкарпетки. Бажано після цього походити 10–15 хвилин по сухому, покритому піском або камінням місцю спочатку прискореним, а потім звичайним кроком. Аналогічним оздоровчим ефектом володіє і ходіння по мокрому камінню. Процедура повинна складати 3–15 хвилин в залежності від стану здоров'я. Здорові люди можуть ходити по мокрому теплому камінню 20–30 хвилин. Ходьба по мокрому камінню особливо корисна дітям, схильним до різних захворювань горла, а також тим, хто страждає від головної болі. В цьому випадку в воду, якої поливаються камені, рекомендується додавати трохи оцту.

Вправа 10. «Дихальна гімнастика»

Носове дихання. Своїм завданням ставимо навчання правильному фізіологічному диханню, яке передбачає активну участь в дихальному процесі діафрагми, дихальну релаксацію, дихання носом, усім тілом. В першу чергу звертаємо увагу на носове дихання, так як ніс фільтрує повітря і захищає дихальну систему людини від пилу і бруду. Ніс служить бар'єром на шляху не тільки пилу, але і різних мікробів, що живуть в повітрі. Слизова оболонка носа має бактерицидні властивості, тому багато хвороботворних бактерій затримуються і гинуть тут. Носове дихання: стиснути пальці в кулак, під час вдиху широко відкрити рот і наскільки можливо висунути язик, намагаючись його кінчиком дістати до підборіддя, видихнути, розтиснувши пальці.

Вправа 11. «Звукова гімнастика»

Звукова гімнастика діє за принципом вібраційного масажу з тренуванням дихальної мускулатури і діафрагми. При цьому основною умовою є проведення занять на відкритому повітрі або в добре провітрюваному приміщенні. Різні звуки породжують різні вібрації, які в свою чергу по-різному впливають на наше самопочуття.

11.1. При проголошенні звуку «**І**» вібрують голосові зв'язки, гортань і вуха, виникають коливання в голові, з тіла виводяться шкідливі вібрації, поліпшується слух.

11.2. Звук «**А**» змушує вібрувати груди і приводить в дію всю звукову гаму в організмі, дає команду всім його клітинкам налаштуватися на роботу.

11.3. Звук «**Н**» змушує вібрувати головний мозок, активізує його праву половину і лікує хвороби мозку, а також покращує інтуїцію і розвиває творчі здібності.

11.4. Звук «**В**» виправляє неполадки в нервовій системі.

11.5. Звук «**Е**» – чистильник нашого організму, він створює навколо людини бар'єр для захисту від енергоінформаційного забруднення.

11.6. Звуки «**РЕ**» допомагають зняти стреси, страхи, заїкання.

11.7. Звуки «ТЕ» очищають душу від тяжкості, зміцнюють серцево-судинну систему.

11.8. Комплекси звукової гімнастики: енергійне проголошення звуків «П-Б» (зміцнення м'язів губ), «Т-Д» (зміцнення м'язів язика), «К-Г» (зміцнення м'язів порожнини глотки), злите проголошення з поступовим прискоренням звуків «т-у-г-д-и-к» (зміцнення м'язів язика і порожнини гортані). Особливістю методики є дихання: вдих через ніс – пауза, активний видих через рот – пауза. Тривалість видиху повинна бути вдвічі більше, ніж вдиху.

Вправа 12. «Дихання плачу»

Уявіть собі, що ви плачете – робите вдих, на схлип. Після вдиху – паузи немає, відразу робите тривалий видих (можна вимовляти звук «ХОГО», «фууу», «фффф»). Після видиху слідує природна пауза 1–2 с (в цей час не дихати). Після цього знову зробити короткий вдих.

Вправа 13. «Комплекс дихальної гімнастики за Стрельниковою»

Основний комплекс.

Розглянемо основний комплекс. Варто повторити правила, яких потрібно дотримуватися виконуючи перші три вправи.

Правила:

1. Думати тільки про вдих носом. Тренувати тільки вдих. Вдих – різкий, короткий, галасливий (плескання в долоньки).

2. Видих відбувається після вдиху самотійно (через рот). Видих не затримувати і не виштовхувати. Вдих – дуже активний через ніс, видих – через рот, не чутний і пасивний. Шуму при видиху бути не повинно!

Одночасно із зітханням робляться вправи, і ні як інакше!

3. У дихальній гімнастиці Стрельникової рухи – вдихи виконуються в ритмі стройового кроку.

4. Рахунок виконується подумки, і тільки на 8.

5. Вправи дозволено виконувати в будь-якому положенні – стоячи, лежачи, сидячи.

Вправи

13.1. «Долоньки»

В.п. (вихідне положення) – стоячи:

Стати прямо, руки зігнуті в ліктях (ліктями вниз), а долоньки вперед – «поза екстрасенса». Стоячи в цьому положенні слід робити короткі, ритмічні, гучні вдихи через ніс при цьому стискаючи долоні в кулачки (так звані хапальні рухи). Без паузи зробити 4 ритмічних, різких вдихи через ніс. Потім руки опустити і відпочити 4–5 сек. Потім зробити ще 4 галасливих, коротких вдихи і знову пауза.

В нормі потрібно зробити по 4 вдихи 24 рази.

Цю вправу можна робити в будь-якому вихідному положенні. На початку заняття може виникнути запаморочення, нічого страшного! Можна присісти і продовжувати сидячи, збільшивши паузу до 10 сек.

13.2. «Погончики»

В.п. – Стоячи, руки стиснуті в кулаки і притиснуті до живота на рівні пояса. При вдиху необхідно різко штовхнути вниз до підлоги кулаки (плечі при цьому не напружувати, руки випрямляти до кінця, що тягнутися до підлоги). Потім повернути кисті на рівень пояса в в.п. Зробити підряд 8 вдихів-рухів. В нормі 12 раз по 8.

13.3. «Насос» («Накачування шини»)

В.п. – Стоячи, ноги трохи менше, ніж ширина плечей, руки внизу (о.с. – основна стійка). Зробити легкий нахил (тягнутися руками до підлоги, але не торкатися підлоги) при цьому в другій половині нахилу робити короткий і галасливий вдих через ніс. Закінчується вдих разом з нахилом. Трохи піднятися, але не повністю, і знову нахил + вдих. Можна уявити, що Ви неначе

накачуєте шину в автомобілі. Нахили виконуються легко і ритмічно, низько нахилитися не варто, досить нахилитися до рівня пояса. Спину округлити, голову опустити. Важливо !!! «Качати шину» в ритмі стройового кроку.

В нормі вправа виконується 12 разів.

Обмеження: травми хребта і голови, багаторічні остеохондрози і радикуліти, підвищений внутрішньочерепний, артеріальний і внутрішньоочний тиск, камені в печінці, сечовому міхурі, нирках – не варто нахилитися низько. Нахил робиться ледь помітно, але короткий і галасливий вдих виконується обов'язково. Видих пасивний після вдиху через рот, при цьому рот широко не відкривати.

Ця вправа досить результативна, здатна зупинити серцевий напад, напад печінки і бронхіальної астми.

13.4. «Кішка» (напівприсядки з поворотом)

В.п. – О.с. (під час виконання вправи ступні ніг від підлоги не відриваються). Зробити танцювальне присідання з поворотом тулуба вправо і при цьому короткий, різкий вдих.

Потім теж саме з поворотом вліво. Видихи виконуються мимовільно. Коліна трохи згинаються і випрямляються (сильно не присідати, а легко і пружинисто). Руки зліва і справа виконують хапальні рухи. Спина пряма, поворот в районі талії.

В нормі вправа виконується 12 разів.

13.5. «Обійми плечі»

В.п. – стоячи, руки зігнуті і підняті до рівня плечей. Необхідно дуже сильно кинути руки, начебто хочете обійняти себе за свої плечі. І з кожним рухом робиться вдих. Руки під час «обійм» повинні бути паралельно по відношенню один до одного; дуже широко вбік розводити не варто.

В нормі вправа виконується 12 р. Можна виконувати в різних вихідних положеннях.

Обмеження: ішемічна хвороба серця, перенесений інфаркт, вроджений порок серця, – при даних захворюваннях не рекомендовано робити цю вправу. Почати її слід з 2-го тижня занять. Якщо стан важкий, то виконувати потрібно вдвічі менше вдихів (по 4, а можна навіть і по 2).

Вагітним приблизно (з 6-го місяця вагітності) в цій вправі назад голову не відкидати, вправу виконують тільки руки, рівно стояти і дивитися вперед.

13.6. «Великий маятник»

В.п. – стоячи, ноги вужче плечей. Нахилитися вперед, руками потягнутися до підлоги – вдихнути. Відразу, не зупиняючись (трохи прогнутися в попереку) нахилитися назад – руками обійняти плечі. Теж – вдихнути. Видихати довільно між вдихами.

В нормі: 12 разів. Вправу можна виконувати сидячи.

Обмеження: остеохондроз, травми хребта, зміщення міжхребцевих дисків.

При цих захворюваннях слід обмежувати рух, трохи нахилитися вперед і під час нахилу назад прогинатися небагато.

Тільки після гарного освоєння перших 6-ти вправ, слід приступати до решти. Додавати можна одну вправу кожен день з другої частини комплексу, до освоєння всіх інших.

13.7. «Повороти голови»

В.п. – стоячи, ноги вужче плечей. Поворот голови вправо – короткий, галасливий вдих через ніс. Теж саме вліво. Голова посередині не зупиняється, шия не напружена.

Важливо пам'ятати! Видих потрібно робити ротом після кожного вдиху.

В нормі: 12 разів.

13.8. «Вушка»

В.п. – стоячи, ноги вужче плечей. Легкий нахил голови вправо, вухо до правого плеча – вдих через ніс. Теж саме вліво. Трохи похитати головою, погляд спрямований вперед. Вправа схожа на «китайського болванчика».

Вдихи виконуються разом з рухами. Видихаючи, не відкривати рот широко!

В нормі: 12 разів.

13.9. «Маятник головою» (вниз і вгору)

В.п. – стоячи, ноги вужче плечей. Опустити голову вниз (дивитися в підлогу) – короткий, різкий вдих. Підняти голову вгору (дивитися в стелю) – вдих. Нагадую, видихи повинні бути між вдихами і через рот.

В нормі: 12 разів.

Обмеження: травми голови, вегетосудинна дистонія, епілепсія, підвищений внутрішньо-черепний, внутрішньоочний, артеріальний тиск, остеохондроз шийно-грудного відділу.

При таких захворюваннях не варто робити головою різких рухів в таких вправах як «Вушка», «Повороти головою», «Маятник головою». Поворот голови виконуйте невеликий, але вдих – галасливий і короткий.

Робити вправи можна сидячи.

13.10. «Переكاتи»

В.п. – стоячи, ліву ногу вперед, праву – назад.

1) Важкість тіла перенести на ліву ногу. Корпус і нога – прямі. Зігнути праву ногу і поставити на носок, для рівноваги (але спиратися на неї не варто). Трохи присісти на лівій нозі, одночасно вдихаючи носом (ліву ногу після присідання потрібно відразу випрямити). Відразу ж перенести центр ваги на іншу ногу (корпус залишити прямим) і також трохи присісти з вдихом (ліву ногу не застосовуємо).

Важливо пам'ятати:

- 1 – присідання робиться разом з вдихом;
- 2 – центр ваги переносити на ногу, на якій виконується присідання;

3 – після присідання ногу відразу слід випрямити, і потім виконується перекач з ноги на ногу.

В нормі: 12 разів.

2) Вправа виконується також як описано вище, тільки необхідно поміняти ноги місцями.

Ця вправа робиться тільки в положенні стоячи.

13.11. «Кроки»

1) «Передній крок».

В.п. – стоячи, ноги вужче плечей. Підняти зігнуту ліву ногу вгору на рівень живота (від коліна ногу випрямити, носок натягнути). На правій нозі при цьому трохи присісти і шумно, коротко вдихнути. Після присідання ноги необхідно повернути в початкове положення. Виконати теж саме, піднімаючи іншу ногу вперед. Корпус повинен бути прямий.

В нормі: 8 разів – 8 вдихів.

Цю вправу можна робити в будь-якому вихідному положенні.

Обмеження: ішемічна хвороба серця, захворювання серцево-судинної системи, перенесений інфаркт, вроджені пороки.

В описаних випадках не рекомендують високо піднімати ногу.

При наявності травм ніг і тромбофлебітах виконувати вправу потрібно сидячи і лежачи, дуже акуратно. Паузу можна збільшити до 10 сек. При такому захворюванні необхідна консультація хірурга!

При вагітності і сечокам'яній хвороби коліно не піднімати високо!

2) «Задній крок».

В.п. – те саме. Ліва нога, зігнута в коліні, відводиться назад, при цьому трохи присідаючи на правій нозі і робимо вдих. Повернути ноги у вихідне положення – видих. Теж саме виконати на іншу ногу. Дана вправа робиться тільки стоячи.

В нормі: 4 рази – 8 вдихів.

Вправи для розслаблення



Вправа 14. «Біла хмара»

Закрийте очі і уявіть, що ви лежите на спині в траві. Прекрасний теплий літній день. Ви дивитися в дивно чисте блакитне небо, воно таке незвичайне. Ви насолоджуєтеся ним. Ви насолоджуєтеся чудовим видом. Ви повністю розслаблені і задоволені. Ви бачите, як далеко на горизонті з'являється крихітна біла хмарина. Ви зачаровані її простою красою. Ви бачите, як вона повільно наближається до вас. Ви лежите, і ви абсолютно розслаблені. Ви в ладу з самим собою. Хмарина дуже повільно підпливає до вас. Ви насолоджуєтеся красою чудового блакитного неба і маленької білої хмарки. Вона якраз зараз над вами. Ви повністю розслаблені і насолоджуєтеся цією картиною. Ви в повній гармонії з самим собою.

Уявіть собі, що ви повільно встаєте. Ви піднімаєтеся до маленької білої хмаринки. Ви підіймаєтеся все вище і вище. Нарешті, ви досягли маленької білої хмарки і ступаєте на неї. Ви ступаєте на неї і самі стаєте маленькою білою хмаркою. Тепер і ви – маленька біла хмаринка. Ви абсолютно розслаблені, в вас панує гармонія, і ви літаєте високо-високо в небі.

Вправа 15. «Посмішка»

Знайдіть протягом дня час і посидьте кілька хвилин із закритими очима, намагаючись ні про що не думати. При цьому на вашому обличчі обов'язково повинна бути посмішка. Якщо вам вдасться утримати її 10–15 хвилин, ви відразу відчуєте, що заспокоїлися, а ваш настрій покращився. Під час посмішки м'язи обличчя створюють імпульси, благотворно впливають на нервову систему. Навіть, якщо ви здатні тільки на вимучену посмішку, вам від неї все одно стане легше. Посміхаючись, ми видозмінюємо тонус м'язів всього обличчя, а це в свою чергу змінює хід думок і емоцій, направляючи їх у потрібне русло.

Вправа 16. «Харчування для гарного настрою»



Кращі нелікарські антидепресанти – низькокалорійні фрукти, смачні салати з них, заправлені йогуртом. Добре вживати мед і сухофрукти, особливо родзинки, шоколад. Завдяки психоактивній речовині – теоброміну, який входить до складу шоколаду, підвищується працездатність, випаровується смуток. В шоколаді містяться речовини, що стимулюють вироблення ендорфіну («гормону щастя»), вітаміни В1, В2, РР, F. Крім того, шоколад допомагає виробляти серотонін, який відповідає за наш настрій, якщо цієї речовини не вистачає, може розвинутися депресія.

При підвищеній тривожності, стресовому стані, в період адаптації рекомендується додавати в їжу вітаміни групи В, пити молоко на ніч.

Витіснити депресію допоможуть багаті фолієвою кислотою (вітаміном В9) зелень, капуста, буряк, морква. Не менш корисні для відновлення сил і душевного спокою хліб з висівками, горох і квасоля, що містять велику кількість тіаміну (вітаміну В1). Саме брак цих активних сполук призводить до дратівливості і швидкої стомлюваності. Тонізуючу дію на організм надає напій з плодів глоду, шипшини, горобини чорноплідної, лимонника китайського (насіння). Плоди беруть у рівних кількостях, додають 1 ч.л. розтертого насіння лимонника, настоюють у закритому посуді протягом 2 годин, проціджують і п'ють цей напій 2–3 рази на день замість чаю.

Підвищена дратівливість, стомлюваність може бути викликана нестачею в організмі йоду. Заповнити його брак допомагають різні морепродукти, насамперед, морська капуста в будь-якому вигляді: свіжа, консервована в банках або сушена в порошок. Її добре додавати в салати, соління, запіканки (салат зі свіжих яблук з буряком і морською капустою, додати горіхи, заправити медом або майонезом). Корисно вживати в їжу морську сіль, йод міститься в ній у вигляді органічних солей в комплексі з іншими мікроелементами, тому він краще засвоюється і повільніше вивільняється з організму, ніж при вживанні йодованої кухонної солі. Рослинний засіб: лимон з медом, волоські горіхи з медом.

Вправа 17. «Лікування музикою»



Цілющий вплив музики відзначали ще великі вчені Стародавньої Греції: Платон, Гіппократ, Аристотель та ін. На думку великого Авіценни, звуки, побудовані в гармонійну, зв'язну композицію, здатні підносити душу від слабкості до сили. Платон вважав, що музика допомагає виробити стійкий характер.

Як багато може музика! Спокійна і мелодійна, вона допоможе швидше і краще відпочити, відновити свої сили; бадьора і ритмічна підніме тонус, поліпшить настрій. Музика знімає роздратування, нервові напруження, активізує розумові процеси і підвищує працездатність. Музика усуває відчуття страху, злості, жалю, ненависті. Мелодії, приємні для людини, уповільнюють пульс, збільшують силу серцевих скорочень, знижують артеріальний тиск, збільшують активність білих кров'яних кульок. З метою лікування рекомендується складати музичні програми не більше, ніж з 4–5 творів загальною тривалістю 15–20 хвилин. Слухати програму краще з закритими очима, пісенний жанр для цих цілей не рекомендується. Щоб музика надавала оздоровчий ефект, її потрібно слухати наступним чином: лягти, розслабитися, закрити очі і повністю зануритися в музику; намагатися відмовитися від будь-яких думок, виражених словами; згадувати тільки про приємні моменти в житті; не слід засипати; після прослуховування музичної програми рекомендується проробити дихальну гімнастику і кілька фізичних вправ.

Для лікування затяжного стресу найбільше підійде спеціальна медитаційна музика, в якій звучать голоси птахів, шум лісу, звуки дощу, джерельної води, дзижчання джмеля. Від дратівливості, неврозів японські лікарі пропонують музику П.І. Чайковського; від мігрені – «Весняну пісню» Мендельсона, «Гуморески» Дворжака, «Американець в Парижі» Гершвіна; головний біль знімає прослуховування полонезу Огінського; нормалізує сон сюїта «Пер Гюнт» Гріга; кров'яний тиск і серцеву діяльність нормалізує «Весільний марш» Мендельсона. Красива, гармонійна, ніжна і світла музика Моцарта, Генделя, Баха, Бетховена, Брамса, Ліста, Шопена, Штрауса,

Сібеліуса та багатьох інших великих композиторів очищує свідомість, звільняє душу від негативних емоцій.

Вправа 18. «Казкотерапія»



«Троянда» (казка з «Таємниці піраміди здоров'я» А.К. Лаптева)

Сват відчув легкий подих свіжого вітру, який приніс із собою приємний аромат. Сват прийнявся і пішов на цей незвичайний запах. Пройшовши трохи, він побачив щось яскраве і прекрасне. Це була Роза. Вона сяяла білосніжним світлом в променях Сонця, і від неї виходив приємний аромат. Сват замилювався такою красою і вирішив поговорити з Розою:

– Здрастуй, Трояндо, який приємний ранок!

Троянда відповіла йому легким рухом пелюсток. Сват продовжив:

– Трояндо, ти дуже красива і, звичайно, щаслива. Тобою всі милуються і тобі радіють. Скажи, Трояндо, як, по-твоєму, чому люди, теж гарні, мають багато хвороб і не завжди веселі?

Троянда відразу відповіла:

– До мене приходять багато людей, і всі вони різні. Люди, які помічають мою красу, радіють і забувають про хворобу. Є люди, які красу не бачать, так як у них в душі красивого мало. Такі люди кричать, лаються і, звичайно, красивого не помічають. Я думаю, що в тих місцях, де красиво, там хвороб не може бути. Так і в людині. Якщо людина хороша, і справи її хороші, то і хворіти вона не буде. От моєму Садівникові більше ста років. Він дуже добрий і доглядає за мною щодня. Тому сам він здоровий, і я красива. Якби всі люди були такими садівниками друг для друга, то вони стали б такими гарними, як ми, Роза, і такими здоровими, як мій Садівник.

Сват послухав дивовижну Розу і уявив, як було б добре, якби всі люди любили і допомагали один одному. Тоді всі стали б щасливими і радісними. А Сват вже добре зрозумів, що Радість – це особлива Мудрість, і хвороби її бояться.

– Спасибі, Трояндо, за твою красу і слова. Треба все це розповісти людям, – сказав Сват і пішов уперед.

Ігри



Вправа 19. «Тренуємо емоції»

Попросіть учасника: насупитися, як осіння хмара; розсерджена людина; зла чарівниця; посміхнутися, як кіт на сонці; сонце; Буратіно; хитра лисиця; радісна дитина; ніби побачив чудо; позлитися, як дитина; у якого забрали морозиво; два барана на мосту; людина, яку вдарили; злякатися; як дитина, яка загубилася в лісі; заєць, який побачив вовка; кошеня, на якого гавкає собака; втомитися, як тато після роботи; людина, що підняла важкий вантаж; мураха, який притяг велику муху; відпочити, як турист, який зняв важкий рюкзак; людина, яка багато потрудилася; утомлений воїн після перемоги.

Вправа 20. «Феєрверк емоцій»

Ведучий ділить групу на підгрупи. Представнику кожної підгрупи пропонується витягнути папірець з назвою якої-небудь емоції. Емоції – це душевне хвилювання, яке відчувається людиною в будь-якій ситуації. Завдання: кожна підгрупа повинна зобразити цю емоцію за допомогою виразних рухів (це пози, жести, міміка).

Вправа 21. «Знайди друга»

Одній половині учасників зав'язують очі, дають можливість походити по приміщенню і пропонують знайти і впізнати свого друга. Дізнатися можна за допомогою рук, обмацуючи волосся, одяг, руки. Потім, коли друг знайдений, гравці міняються ролями.

Вправа 22. «Рецепти великих ідей»

Прочитайте поради видатних людей. Використовуйте їх у професійній діяльності та повсякденному житті:

1. Залишайтеся веселими. Коли ви жартуєте, ви даєте своєму розуму свободу розглянути незвичайні можливості. Радість допомагає заглушити внутрішнє судження, яке оцінює ідеї як безглузді. У творчій роботі веселий настрій служить здоровому глузду.

2. Витрачайте час на будь-яке заняття. Що вам подобається робити просто так? Улюблені заняття пробуджують свідомість; виділіть час для хобі, і ви повернетесь до своєї роботи з новими силами.

3. Вирішуйте кілька задач. Один із секретів здатності швидко відновлювати фізичні та духовні сили полягає в тому, щоб завжди мати можливість переключитися на вирішення інших проблем. Це позбавить вас від нудьги.

4. Проводьте час в суспільстві. Озирніться навколо – на чію підтримку ви можете розраховувати? Знайдіть людей, які не тільки співчують вашим прагненням, а й розуміють вас.

5. Не бійтеся суперництва. Зверніться до тих, хто здатний дати розумну пораду. Ваша ідея не обов'язково повинна звучати поетично або мати закінчений вигляд. Задайте щирі питання і будьте відкриті відповідям.

6. Завзято продовжуйте. Можливо, вам не приходять в голову нові ідеї – не засмучуйтеся, спробуйте внести зміни у вже існуючі проекти. Бах писав кантату щотижня, навіть коли був втомленим або хворим. Одні його твори істотно поступаються іншим, а деякі в значній мірі запозичені з його ранніх робіт. Але щотижня він додавав щось нове. Бах вважав, що «м'язи творчості» потрібно регулярно тренувати.

7. Змініть заведений порядок. Читайте альтернативну літературу. Лягайте раніше (або пізніше).

8. Ходіть трохи швидше (або повільніше). Причешіть волосся на другий проділ. Робіть перерви в своєму розпорядку.

9. Спробуйте виробляти звичні дії – відкрити кран або відгвинтити кришечку тюрбика із зубною пастою – за допомогою лівої руки. Якщо ви лівша, то спробуйте це зробити правою.

10. Приймайте душ із закритими очима, регулюйте напір води і температуру наосліп. В процесі цих вправ руки отримують і передадуть мозку незвичайні відчуття.

11. Такі думки завжди допоможуть: «Я впораюся», «У мене вийде», «Я навчуся», «Все буде добре», «Я не буду боятися».

12. Здоровий сон – найкращий лікар. Одним із способів подолання стресу є нормальний повноцінний сон. Намагайтеся перед сном відкинути всі важкі, що накопичилися за день, думки. Щоб відчувати себе комфортно, необхідно спати не менше 8 годин на добу. Саме уві сні мозок часто підказує вам рішення ваших проблем, над якими ви безуспішно думали протягом дня.

ПІСЛЯМОВА

Єдність навчально-виховного процесу не знімає специфіки учіння і специфіки виховання. Вона в обох складових освіти людини різниться цілями, змістом, технологіями, логікою розгортання, використовуваними засобами, механізмами впливу на розвиток дитини, її індивідуальності.

Підготовленість учителя до навчально-виховної включає в себе:

– глибоке розуміння психологічних механізмів особистості дитини, її індивідуальності;

– усвідомлення вчителем своєї навчально-виховної позиції, прийняття індивідуальності й свободи дитини як цінності;

– уміння взаємодіяти з учнями в педагогічному процесі, педагогічній дії, комунікативна культура вчителя;

– володіння способами створення навчально-виховних ситуацій й розвитку на їх основі власного особистісного досвіду дитини.

Для знаннєвої парадигми, яку в якості пріоритету сповідує більшість вчителів світу, зокрема й України, властива орієнтація на норму («скажіть, як буде правильно»), боязкість невідповідності цій нормі. У такий спосіб, у намаганнях використати провідні підходи до опанування педагогічною

технікою у ЗВО варто використати опертя на особистісне сприймання й особистісний досвід, підвищену доброзичливість й відкритість в роботі з майбутніми педагогами, поступового входження в роботу через індивідуальні форми й виконання завдань у мікрогрупах.

Працюючи над удосконаленням внутрішньої і зовнішньої педагогічної техніки майбутні вчителі мають усвідомити: специфіка суб'єкта педагогічної дії в тому, що вчитель – основний інструмент процесу. Його особистісні якості, досвід, зовнішність, манери, поведінка – все впливає на учня. Спільний характер педагогічної діяльності передбачає необхідність високого рівня підготовки вчителя і його постійного самовдосконалення.

Важливості набуває педагогічна спрямованість особистості вчителя. Це, передусім, мотиваційна зумовленість дій, вчинків, усієї поведінки людини конкретними життєвими цілями, джерелами яких є потреби, суспільні вимоги до його особистості.

Педагогічна спрямованість вчителя виявляється по-різному. Вона може бути орієнтованою на професійне самоствердження, на засоби педагогічного впливу, на учня, на учнівський колектив, на цілі педагогічної діяльності. Спрямованість на досягнення основної цілі педагогічної діяльності – створення умов для гармонійного розвитку особистості дитини – завжди повинна бути гуманістичною.

Гуманні відношення до людини передбачають сприймання й оцінку її позитивних якостей, а також комплексне сприймання її особистості такою, якою вона є. У цьому розумінні гуманне відношення до людей спрямоване на укріплення віри людини в саму себе, її творчий розвиток і самовдосконалення.

Професійна спрямованість включає інтерес до професії вчителя, педагогічне покликання, професійно-педагогічні наміри й схильності. Основою професійно-педагогічної спрямованості є інтерес до професії вчителя, який знаходить свій вияв у позитивному емоційно-почуттєвому відношенні до дітей, батьків, педагогічної діяльності в цілому і конкретних її видів, у прагненні до оволодіння педагогічними знаннями й уміннями.

Педагогічне покликання, на відміну від педагогічного інтересу, який може бути й споглядальним, означає схильність, що виростає з усвідомлення здібності до педагогічної дії.

Наявність чи відсутність покликання можна виявити лише при включенні майбутнього вчителя в навчальну, чи реальну професійно орієнтовану дію, бо професійна визначеність людини не зумовлюється прямо й однозначно своєрідністю її природних особливостей. Між тим, суб'єктивне позитивне естетичне переживання покликання й виконуваної, чи навіть обраної для виконання педагогічної дії може стати досить значущим фактором розвитку особистості: викликати захопленість дією, переконаність у своїй придатності для неї.

Основу педагогічного покликання складає любов до дітей. Ця основоположна якість є передумовою самовдосконалення, цілеспрямованого саморозвитку професійно значущих якостей. Саме тому процес саморозвитку з метою формування гуманістичної спрямованості власної особистості – один із найважливіших чинників успішності педагогічної дії, яка визначає педагогічну й соціальну позиції вчителя.

Вперше на теренах колишнього Радянського Союзу і саме в Україні (до 1991 р. в УРСР) був запроваджений у практику підготовки майбутніх учителів курс «Основи педагогічної майстерності». Навчання майбутніх учителів олюдненій, опочуттєвленій педагогіці, невід'ємному складнику педагогічної дії відбувалося в Полтавському педагогічному. Можна поправу стверджувати, що саме Полтавський державний педагогічний інститут імені В.Г. Короленка у 80–90-х роках ХХ ст. став провідним центром національної культури міста та області, в якому здійснювалася підготовка вчителя-патріота своєї Батьківщини, свого села, своєї школи. Як керівництво, так і більшість тих викладачів, що готували педагога-майстра, були переконані, що “учитель і культура нації, культура народу країни – поняття невід'ємні” [2, с. 210]. Вдосконалювати рівень професійної досконалості необхідно не лише шляхом студіювання відповідних теоретико-практичних курсів, а й через залучення

студентської молоді до колективів художньої самодіяльності, гуртків науково-технічної творчості, спортивних секцій та ін. Лише в такий спосіб, коли отримані знання з курсу “Основи педагогічної майстерності”, педагогіки, психології, фахових методик будуть дієво відшліфовуватися на сцені, в танцювальному залі, в спортивній секції, студентському клубі чи педагогічному гуртку (основи мімічної і пантомімічної виразності, окремі елементи акторського ремесла, техніка мовлення тощо) – беззаперечно сприятимуть формуванню особистості майбутнього вчителя-вихователя. На початку 80-х років збіглого ХХ століття ректор І. Зязюн зробив усе можливе, аби зосередити в закладі кращих організаторів мистецтва і виконавців Полтавщини. Вже у 1978 р. інститут нараховував до 30-ти колективів художньої самодіяльності.

Варто наголосити на тому, що ректор І. Зязюн був прикладом для студентів і колеґ-викладачів у рівні мовної комунікації, бездоганно володіючи українською літературною мовою з притаманними мовними окрасами, захоплюючи аудиторію на лекціях із педагогічної майстерності, естетики, філософії. Кожен випускник педінституту з теплотою згадує яскравий ректорський талант, який він демонстрував на так званих “закритих” розмовах із першокурсниками, що організовувались окремо для дівчат і хлопців. Особисто ректору можна було поставити найгостріше, найболючіше запитання і отримати кваліфіковану, обґрунтовану і вичерпну відповідь. Сугестія І. Зязюна надзвичайно позитивно впливала на становлення особистості вчителя, прокладала уявний місточок до кожного серця вихованця і ставала прикладом для наслідування. Ф. Моргун, захоплюючись мовним талантом ректора, писав: “Я не знаю випадку, щоб його виступ на пленумі обкому партії з питань виховання і освіти не сприймався всіма як оригінальний і насущний. Він завжди говорив красивою українською мовою без нудного читання з папірця” [16, с. 266].

Упродовж 80–90-х років ХХ ст. на кафедрі педагогічної майстерності Полтавського державного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

сформувалася наукова школа теорії і практики педагогічної майстерності як системи професійних компетентностей майбутніх учителів. Представники цієї школи – відомі педагоги-дослідники, доктори педагогічних наук, професори М. Гриньова, О. Жданова-Неділько, Л. Савенкова, А. Ткаченко, а також кандидати педагогічних наук Л. Крамущенко, І. Кривонос, Н. Тарасевич науковий пошук спрямовуватися на розробку нових технологій професійно-педагогічного розвитку особистості вчителя, відстоюючи стратегії особистісно орієнтованого професійного розвитку майбутнього вчителя, формування професійно значущих рис особистості не лише в період навчання у вищому закладі, а й у процесі підвищення кваліфікації педагогічного працівника.

Творчі пошуки колективу викладачів та студентів Полтавського державного педагогічного інституту із впровадження ідей педагогічної майстерності отримали визнання та підтримку, яка виражалася у створенні мережі кафедр педагогічної майстерності не лише в Україні, але й у колишньому СРСР. Цей досвід визнаний у багатьох країнах не тільки близького, а й далекого зарубіжжя: Болгарії, Канаді, Китаї, Німеччині, Польщі, Франції, Чехії, Японії та багатьох інших.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бурлай О. Особливості педагогічного карантину – як подолати стрес / Ольга Бурлай // Журнал «Учитель початкової школи» // Електронний ресурс: <https://upsh.com.ua/about>
2. Внутрішня техніка вчителя // Електронний ресурс: <https://ishenko.org/imeni-bogdana-hmelenicekogo-pedagogichna-majsterniste-suchasno.html?page=5>
3. Вправи для поліпшення дикції // Електронний ресурс: https://pidru4niki.com/91371/zhurnalistika/vpravi_polipshennya_diktsiyi

4. Дослідження синдрому «професійного вигорання» у вчителів / Л.М. Карамушка, Т. В. Зайчикова, О. С. Ковальчук, Г. Л. Федосова, О. Ф. Філатова, О. А Філь. – К. : Міленіум. – 2004. – 24 с.
5. Зязюн І.А. Аксіологічний погляд вчителя на сучасну комп'ютерну технологію учіння // Розвиток пед. наук в Україні і Польщі на початку XXI століття: зб. Наук пр.. / НАПН України, Ін-т пед. освіти і освіти дорослих, Комітет пед. наук Польської академії наук. – Черкаси; Київ, 2011. – С. 34 – 41.
6. Зязюн І.А. Нотатки про підготовку вчителя: рукопис / Іван Андрійович Зязюн // Із фондів меморіального музею-садиби академіка І.А. Зязюна у с. Пашківка Ніжинського району, Чернігівської області.
7. Зязюн І. А. Педагогіка добра : ідеали і реалії : наук.-метод. посіб. / І. А. Зязюн. – К. : МАУП, 2000. – 312 с.
8. Как вести себя перед камерой // Електронний ресурс: http://proeticet.ru/5_povedenie_na_semkah.html
9. Как выглядеть и вести себя на видеовстрече // Електронний ресурс: <https://l-a-b-a.com/blog/1115-rasskazyvaet-specialist-po-ehetiketu-i-modelirovaniyu-povedeniya>
10. Как правильно вести себя перед камерой, и зачем этому нужно учиться? // Електронний ресурс: <https://www.vzlet.org/blog/kak-pravilno-vesti-sebya-pered-kameroj-i-zachem-etomu-nuzhno-uchitsya>
11. Комплекс вправ для вчителів проти стресу. Комунальна установа «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Килійської міської ради // Електронний ресурс: <https://kucprppkmr.odessa.gov.ua/kompleks-vprav-dlya-vchiteliv-proti-stresu/>
12. Культура мови і культура мовлення вчителя // Електронний ресурс: <https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/>
13. Матвеева Е. Простые практики на каждый день! Внутренний луч. / Елена Матвеева // Електронний ресурс: <https://samopoznanie.Ru/news/29662/>

14. *Михайловська Г.С.* Методичні рекомендації на тему: «Профілактика «емоційного» та «професійного» вигорання у педагогів позашкільних навчальних закладів» / Г.С. Михайловська // Електронний ресурс: <https://cnttum.ks.ua/ddadd1.htm>
15. *Михальчук Л. Я. Шуберчук М. П.* Подолання синдрому професійного вигорання педагогів шляхом використання педагогіки емпатуерменту : Методичний посібник / Л.Я. Михальчук, М.П. Шуберчук. – Нетішин, 2019 р. – 78 С. // Електронний ресурс: https://sheprajvo.ucoz.ua/091019/mikhalchuk_l.ja-shuberchuk_m.p-pedagogika_empauerm.pdf
16. *Моргун Ф. Т.* Безсмертна душа України. Задовго до салютів / Ф. Т. Моргун. – Полтава: «Полтавський літератор», 1995. – 472 с.
17. *Олійник І.В.* Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів / І.В. Олійник // Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. – 2017. - № 1(13). – С. 120.
18. *Остапенко А.* Педагогічна система і педагогічна майстерність : співвідношення понять та структур / Андрій Остапенко // Філософія педагогічної майстерності : зб. наук. праць / Ін-т пед. освіти і освіти дорослих АПН України / редкол.: Н. Ничкало (голова) та ін. – К., Вінниця : ДОВ «Вінниця». – С. 176–180.
19. Педагогічна техніка // Електронний ресурс: https://pidru4niki.com/16850303/pedagogika/pedagogichna_tehnika_vchitely
20. *Пихтіна Н. П.* Основи педагогічної техніки [текст] : навч. посіб / Ніна Пихтіна. – К. : «Центр учбової літератури», 2013. – 316 с.
21. *Поліщук О.* Вправи для зняття психоемоційного напруження // Електронний ресурс: <http://irpin-vschoo.org.ua/vchyteliu/porady/459-vpravy-dlia-zniattia-psykhoemotsiinoho-napruzhennia-chastyna-2>

- 22.Професійне вигорання педагога // Електронний ресурс: <https://sites.google.com/site/psihologprofteh/metodicna-skarbnicka/profesijne-vigoranna>
- 23.Специфіка мовлення в театрі, на радіо і телебаченні // https://pidru4niki.com/91343/zhurnalistika/osoblivosti_roboti_veduchogo_r_ozvazhalnih_televiziynih_programah
- 24.Техніка і педагогічна техніка // Електронний ресурс: <https://www.infolibrary.com.ua/books-text-4052.html>
- 25.*Ткаченко А.О.* Тренінг: «Профілактика професійного вигорання педагога шляхом формування позитивного мислення» / А.О. Ткаченко
Електронний ресурс: https://ukrom.in.ua/vihovni_zahodi/4-tren-ng-prof-laktika-profes-inogo-vigorannja-pedagoga-shljahom-formuvannja-pozitivnogo-mislennja.html
- 26.Типові помилки в роботі вчителя та шляхи їх подолання. Спеціалізована школа I – III ступенів із поглибленим вивченням української мови та літератури № 273 міста Києва // Електронний ресурс: <https://school273.kyiv.ua/s2924-tipov-pomilki-v-robot-uchitelya-ta-shlyahi-h-podolannya>