



БІБЛІОТЕКА ЖУРНАЛУ
«УПРАВЛІННЯ ШКОЛОЮ»

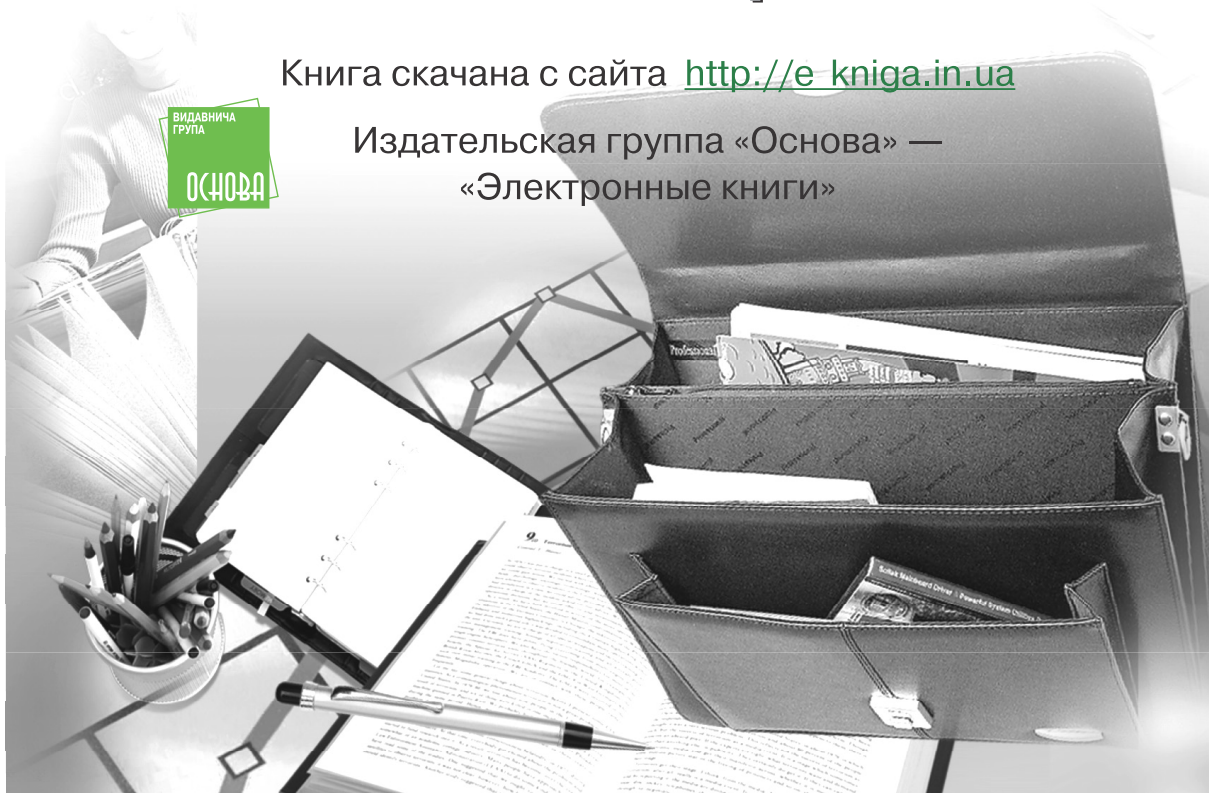
В. Ф. КАЛОШИН

ЯК ЕФЕКТИВНО ДІЯТИ ВЧИТЕЛЮ В КРИТИЧНІЙ СИТУАЦІЇ

Книга скачана с сайта <http://e-kniga.in.ua>

Издательская группа «Основа» —
«Электронные книги»

ВИДАВНИЧА
ГРУПА
ОСНОВА



УДК 37.02
ББК 74.202.4
К 17

Калошин В. Ф., Гоменюк Д. В.

К17 Як ефективно діяти вчителю в критичній ситуації. / В. Ф. Калошин, Д. В. Гоменюк — Х. : Вид. група «Основа», 2011. — 128 с. — (Бібліотека журналу «Управління школою»; Вип. 10 (106)).

ISBN 978-617-00-1146-6

Матеріали посібника знайомлять читача з психолого-педагогічними прийомами, застосування яких у навчально-виховному процесі суттєво зменшує прояви негативної поведінки вихованців. Вони дозволяють кожному зацікавленому педагогу ефективно управляти учнями у складних ситуаціях, використовуючи при цьому педагогічні технології з чітким і зрозумілим алгоритмом дій.

Для педагогів, керівників навчальних закладів.

**УДК 37.02
ББК 74.202.4**

Навчальне видання

Бібліотека журналу «Управління школою»

ЯК ЕФЕКТИВНО ДІЯТИ ВЧИТЕЛЮ В КРИТИЧНІЙ СИТУАЦІЇ

*КАЛОШИН Володимир Федорович,
ГОМЕНЮК Дмитро Васильович*

Головний редактор *В. В. Григораш*,
редактор *І. Т. Соколянська*, технічний редактор *О. В. Лебедева*

Підписано до друку 15.10.2011. формат 60×90/16. Папір газетн.

Гарнітура Шкільна. Ум. друк. арк. 8. Замовлення № 11-10/17-04.

Виробник: ПП «Тріада+». Свідоцтво ДК № 1870 від 16.07.07 р.
Харків, вул. Киргизька, 19. Тел.: (057) 757-98-16, 757-98-15

ТОВ «Видавнича група «Основа».
Свідоцтво КВ № 11452-325Р від 07.07.2006 р.

61001, м. Харків, вул. Плеханівська, 66.
Тел. (057) 731-96-32. E-mail: office@osnova.com.ua

ISBN 978-617-00-1146-6

© Калошин В. Ф., Гоменюк Д. В., 2011
© ТОВ «Видавнича група «Основа», 2011

ЗМІСТ

Вступ.	4
Розділ 1. Як діяти, коли «погана» поведінка спрямована на привертання уваги.	14
Розділ 2. Як діяти, якщо мета поведінки учня — влада чи помста.	23
Розділ 3. Як діяти, якщо поведінка учня спрямована на уникнення невдачі.	47
Розділ 4. Як допомагати учням відчувати свою спроможність.	59
Розділ 5. Як допомагати учням установлювати нормальні стосунки з учителями.	70
Розділ 6. Як допомагати учням вносити свій вклад у колективні дії.	78
Розділ 7. Як протидіяти стресам.	83
Розділ 8. Як долати негативні педагогічні стереотипи.	101
Розділ 9. Як робити зауваження.	114
Література.	128

Вступ

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

Ж. Ренуар

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

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

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

Подивіться на власне життя. Як ви реагуєте на окрик, підганання, сльози? Які відчуття викликають у вас зауваження начальника, буркотіння батьків, примхи дітей, різкість чоловіка? Як ви переносите зраду, брехню? Вам знайомі страх, тривога, відчуття провини? Ви знаєте, що таке душевна самотність? Вас турбує стан вашого здоров'я? Ви буваєте недовірливими, дратівливими, знервованими? Як ви дивитеся на розбите дзеркало, чорну кішку, сіль, що розсипалася? Вас не мучить безсоння? Наскільки важко ви переносите втрату друга, автомобіля, гаманця? А наскільки задоволені ваші мрії та бажання? Ви із задоволенням йдете на роботу? А повертаєтеся додому ви теж із задоволенням? А у вас ніколи не виникає бажання все кинути і поїхати абикуди? Вам буває просто погано? Буває? А вам знайоме відчуття, що «всі вас дістали»? А ви... Цей перелік можна продовжувати до безкінечності. Тепер розумієте, що тут немає перебільшення? І висновок тут один: проблеми є, і це треба визнати.

Причому реагуємо ми на ці проблеми надмірно, неадекватно, тобто невротично, завдаючи неймовірної шкоди собі й оточенню.

Мільйони людей мають «нервову силу» нижчу за нормальну і, як наслідок, відчують певні органічні та психічні порушення, які роблять їхнє життя жахливим, а їх — хворими. Поль Бреґґ пише, що *«половина лікарняних ліжок зайнята людьми, що страждають на нервові розлади»*.

Кращі авторитети із знань психічного здоров'я говорять, що коли кількість психічних захворювань зростатиме такими темпами, як зараз, то *менше ніж через 100 років не буде нікого, хто б попіклувався про психічне здоров'я, тому що кожен буде жертвою якого-небудь розладу (психосоматичної хвороби)*. Страхітлива перспектива — чи не так? Медичні дослідження підтверджують це. На цей час не вистачає психіатрів і психологів, психотерапевтів, щоб контролювати, а головне — лікувати ці психічні захворювання.

Особливо велике нервове напруження відчують педагоги. Чому? Щоденна робота педагога є досить великим навантаженням на психіку, тому що увесь час перед ним постають нові й складні завдання, без часу на обмірковування або розрахунку найбільш удалого вирішення. Мабуть, тому майже третина вчителів вважають навчання стресовим заняттям, що призводить до апатії, депресії, песимізму, хвороб, «професійного вигоряння вчителя». До **80 % вчителів перебувають у досить напруженому стані**, що вкрай негативно впливає на їхнє здоров'я, стосунки із учнями, ефективність навчально-виховного процесу. При цьому стратегія психологічного захисту має такий характер: 50 % — миролюбство, 42 % — уникання і тільки 8 % здатні до адекватних дій. Причина: невпевненість у собі, недостатня психологічна культура (емоційна стійкість). Її рівень можна оцінити за допомогою тестів, що наведені у додатку.

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

- *боїмося робити помилки у житті і через це не живемо, а існуємо;*
- *вважаємо, що неприємні почуття — це результат дії «зовнішніх сил», а не результат власного мислення;*
- *досить часто «користуємося» негативними емоціями і... часто хворіємо;*
- *часто «робимо із мухи слона» і жахаємося його;*
- *не слідуємо за своїми думками, забуваємо, що всі вони впливають на наше здоров'я, настрій, зрештою, створюють нас;*

- *плануючи справу, часто зосереджуємося на поразці, забуваючи, що жодна важлива справа не виконувалась би людьми без віри в успіх;*
- *багато часу приділяємо думкам про минуле та майбутнє, а не живемо сьогоднішнім днем — тут і зараз;*
- *страждаємо часто не стільки від того, що відбувається, скільки від того, як ми оцінюємо те, що відбувається;*
- *часто звинувачуємо своїх близьких, оточуючий світ у своїх поразках, забуваючи, що майже на 100% вони — результат наших власних дій та думок, які, звичайно, можна змінити.*

Звісно, така поведінка, коли ми надмірно реагуємо, нервуємо, суттєво ускладнює життєдіяльність людини: негативно впливає на настрій, здоров'я, взаємовідносини, службову кар'єру, реалізацію свого інтелекту тощо.

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

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

Саме тому емоційна стійкість є дуже важливим показником використання власних ресурсів, якості навчання та виховання кожного педагога. Вона ж визначає ступінь реакції педагога на різні чинники (людей, події).

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

Внутрішні ресурси:

- погодженість реального і бажаного «я» особистості, самоповага. Оцінка цієї відповідності впливає з порівняння уявлень про себе «таким, який я є насправді («я»-реальне) і яким я хотів би бути («я»-бажане)»;
- відповідність досягнень домаганням;
- відчуття сенсу життя, свідомість діяльності та поведінки; віра в досяжність поставлених цілей;
- впевненість у тому, що все, що з людиною відбувається, є наслідком власних зусиль і вчинків;
- екстравертивність — особистісна властивість, що характеризується спрямованістю інтересів на оточуючий світ. Екстравертам властива товариськість, ініціативність, гнучкість соціальної поведінки. Протилежні якості характерні для інтровертів;
- хороше фізичне здоров'я, витривалість;
- вміння використовувати ефективні способи подолання надмірного емоційного реагування (розслаблення, раціональне мислення тощо);
- високий рівень психолого-педагогічної культури.

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

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

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

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

Окрім того, знижують емоційну стійкість: неможливість само-реалізації; сприйняття себе невдахою; внутрішньоособистісні конфлікти.

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

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

У поданій книзі для формування адекватної реакції на небажану поведінку учнів вчителю пропонуються два напрямки: педагогічний та психологічний (поділ досить умовний, бо часто-густо вони перетинаються).

У педагогічному напрямку можна виділити три різні підходи.

Перший підхід має умовну назву «руки геть». Педагоги, котрі дотримуються цього невторчального підходу, вважають, що учні самі поступово навчаються керувати своєю поведінкою, контролювати себе і приймати правильні рішення. Такі вчителі у кращому разі роз'яснюють, що сталося, коли все вже сталося. Програма дисципліни, з погляду цього підходу, зводиться до навчання навичкам спілкування, емпатійного слухання, відображення почуттів, керування собою тощо.

Другий підхід має назву «тверда рука». Педагоги, що дотримуються цього підходу, вірять у те, що зовнішній контроль є пріоритетним у виховному процесі. Такі вчителі дуже схожі на начальників: вони вимагають, командують, направляють. Їхня програма дисципліни характеризується оволодінням навичками маніпулювання учнями заради їх же блага. Основні методи впливу — погрози і шантаж: «Якщо ти не замовчиш, то я...», далі називається покарання, зумовлене добрим знанням «слабких місць» кожного учня.

Третій підхід за аналогією з двома попередніми можна назвати «візьмемося за руки». Педагоги, які дотримуються цього підходу, вважають, що конкретні вчинки учнів — це результат дії обох сил: внутрішніх спонукань і зовнішніх обставин. Такі вчителі беруть на себе важку роль ненав'язливого лідера, котрий щоразу ініціює учня до необхідності усвідомленого **вибору**. Вони також включають самих учнів до процесу встановлення правил поведінки. Їхня програма дисципліни будується на позитивних взаєминах з учнями

та підвищенні їхньої самоповаги за допомогою стратегії підтримки, тобто на гуманістичних засадах.

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

Вчителі встановлюють до учнів певні вимоги й очікують, що їхня поведінка буде їм відповідати. Але є й інший бік — певні очікування учнів від вчителів. Отже, взаємодія вчителів і учнів — це завжди «вулиця з зустрічним рухом»: ми очікуємо від учнів певного ставлення до себе, і вони очікують від нас... Але чого? Відповідь на це запитання завжди бентежить, коли ставлення учня до вчителя виражається у формі конфліктної, «поганої» поведінки, неприємної витівки, серйозної провини.

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

- розпізнати справжню причину порушення дисципліни;
- відповідно до неї обрати спосіб, щоб негайно втрутитися в ситуацію і припинити пустощі;
- розробити таку стратегію своєї поведінки, яка призвела б до поступового зниження кількості подібних витівок у майбутньому.

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

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

Зупинимось на цьому детальніше.

Привертання уваги. Деякі учні вибирають «погану» поведінку, щоб привернути особливу увагу вчителя. Вони весь час хочуть бути в центрі уваги, заважаючи вчителю проводити урок, а іншим — розуміти вчителя.

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

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

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

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

Але як при цьому компетентно спілкуватися з порушником дисципліни?

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

Вільна особистість — це відповідальна особистість. Скільки в людині відповідальності, стільки й свободи. Деякі способи спілкування просто знищують «свободу-відповідальність» учня, наприклад:

Вчитель (із роздратуванням): — Вийди геть із аудиторії!

Учень: — Чому я?

Вчитель: — Тому, що я так сказав.

У цій схемі спілкування від учня не вимагається відповідального ставлення до своїх вчинків, потрібна тільки його слухняність. Свобода-відповідальність — щось прямо протилежне слухняності. Вона складається із двох речей: необхідності самому зробити вибір і самому відповідати за наслідки свого вибору. Наполягаючи на своєму і погрожуючи, учитель не дає учню можливості зробити вибір. Підкоряючись силі, учень виходить із такого спілкування менш віль-

ним і... більш безвідповідальним. Менш вільним стає і сам вчитель: не випадково авторитарні вчителі витрачають багато часу і сил для виправдання своїх позицій.

Партнерські відносини з учнями рятують учителя від необхідності виправдовуватися згодом. Вони із самого початку будуються на двох правилах, що виховують особистість:

- учень завжди обирає манеру поведінки, а вчитель допомагає зробити його вибір усвідомленим;
- свобода вибору — це готовність самому відповідати за його наслідки.

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

Складаючи такий план, учитель фактично окреслює орієнтири у взаємодії з конкретним учнем, який має проблеми з поведінкою. Цей *план дій в інтересах учня* вчитель складає для себе. Розробляючи його, вчитель вирішує послідовно такі завдання:

- 1) спостереження та об'єктивний опис поведінки учнів, виявлення прихованої мети порушень поведінки;
- 2) вибір техніки педагогічного втручання для екстреного припинення пустощів на уроках;
- 3) розробка стратегії і тактики підтримання учня, підвищення його самоповаги.

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

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

У поданій книзі для підвищення емоційної стійкості вчителя, уміння адекватно реагувати на різноманітні чинники використову-

ється раціонально-емотивна терапія (РЕТ) — важливий напрямок когнітивної психотерапії, що був розроблений американським психологом Альбертом Еллісом. Раціонально-емотивна терапія може застосовуватися у будь-якій критичній ситуації, яка може призвести до надмірного реагування людини. Крім того, її практичне застосування людиною досить чітко алгоритмізоване, що спрощує її застосування.

Її суть полягає у тому, що вчитель аналізує критичну ситуацію (конфлікт), свої емоції, переконання, сперечається із собою, руйнує свої ірраціональні (нерозумні, неадекватні) переконання (думки), та приймає раціональне (розумне, адекватне) рішення, звільняючи себе від надмірних, неадекватних емоцій та думок, які негативно впливають на нього.

У цілому, прийоми, поради, наведені у цій книзі, безумовно допоможуть вчителям більш ефективно діяти в критичних ситуаціях, конфліктах, не руйнуючи душевних відносин із учнем, класом.

Звісно, наведені у книзі рекомендації не охоплюють усіх проблем, з якими ви стикаєтеся під час виникнення критичних ситуацій. Але вони, безперечно, допоможуть вам зробити важливий крок до «проблемного» учня і, власне, до гуманізації виховання. Для того щоб швидше досягти цієї мети, керуйтеся такими постулатами — *заповідями власної діяльності*:

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

Ці постулати, власне, конкретизують загальновідому тезу: «Тільки особистість виховує особистість, тільки характер формує характер».

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

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

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

Тому, шановний вчителю, не зупиняйтеся у своєму зростанні. Бо кожна ваша зупинка — це крок назад. А ви так багато значите для учнів, для їхнього розвитку, життя, для реалізації радикальних змін у навчальному процесі школи.

Розділ 1

ЯК ДІЯТИ, КОЛИ «ПОГАНА» ПОВЕДІНКА СПРЯМОВАНА НА ПРИВЕРТАННЯ УВАГИ

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

А. С. Макаренко

1.1. ХАРАКТЕРИСТИКИ «ПОГАНОЇ» ПОВЕДІНКИ, СПРЯМОВАНОЇ НА ПРИВЕРТАННЯ УВАГИ

Учні, які шукають уваги оточуючих, діють, як справжні артисти, вони потребують аудиторії, особливої уваги до себе. Пояснимо термін «особлива увага». Ми усі потребуємо уваги з боку оточуючих людей і не хочемо почувати себе «порожнім місцем», ми хочемо відчувати свій внесок у групу, до якої себе зараховуємо. Однак є учні, які своєю поведінкою увесь час прагнуть привернути увагу і ніколи нею не задоволені. Вони потребують більшого і більшого, їм здається, що їм приділяється недостатньо уваги. Їх «кошик» ніколи не наповнюється, у ньому начебто постійне протікання. Відчуваючи брак уваги до себе, учні вигадують різні витівки, суть яких — демонстративність.

1.1.1. Поведінка, спрямована на привертання уваги: активна форма

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

Активні МПУ діють безпрограшно. Такі вчинки відволікають всю навчальну групу. І якщо одразу ж не відреагувати, можна втратити контроль над нею.

1.1.2. Поведінка, спрямована на привертання уваги: пасивна форма

В учнів із пасивною поведінкою, спрямованою на привертання уваги, є також свої способи. На відміну від активних, вони рідко «заводять» навчальну групу. Небезпека з ними чатує на вас, коли здається, що навчальна група готова працювати. Тільки-но ви подумали: «Слава Богу, все спокійно. Можна добре попрацювати сьогодні», як за мить усвідомлюєте, що в навчальній групі є «саботажники» — пасивні порушники норм поведінки.

Вони не відмовляються виконувати ваші вимоги, але роблять усе в такому темпі, який може викликати лише роздратування. Усе належне виконується повільно, ледь-ледь. Вони тільки встигають відкрити зошит на той час, коли усі уже розв'язали задачу. Виникає ситуація, коли треба «із болота тягнути бегемота», хоча ви знаєте, що поза уроками вони і реагують, і діють цілком нормально.

Виправити пасивних важче, ніж активних. Пасивні можуть ставати в позу невинних: «За що мене покарано? Я не робив нічого поганого!». Активні вже не можуть дозволити собі такої форми виправдання — їхні витівки занадто зухвалі й помітні.

1.1.3. Причини поведінки, спрямованої на привертання уваги

Причина перша. Як дитина навчається одержувати більше уваги від дорослих? Вона плаче — і до неї біжать батьки. Вона розбиває вазу — і має більше уваги, ніж за цілий день нормальної поведінки. «Для того щоб мама і тато були поруч, треба зробити щось таке, що вони робити забороняють!», — ось що засвоює дитина. Сердита увага краща, ніж ніяка. Цей досвід переноситься у навчальну групу.

Причина друга. Ніхто не вчить дитину, як попросити уваги в прийнятній манері, коли вона її потребує. Потреба в увазі — базова психологічна потреба, така ж як їжа і питво, з погляду фізіології. Діти поводять себе більш-менш правильно, коли вони фізіологічно не голодні. Такій поведінці їх учили. А як себе поводити у стані психологічного голоду, вони змушені вчитися самотужки.

Причина третя. Чим менше уваги до дитини в сім'ї, тим більше за її межами ймовірність поведінки, спрямованої на привертання уваги. Відсутність теплих дружніх стосунків із батьками та іншими членами сім'ї, постійне неконтрольоване «спілкування» з теле-

візором, самотність — це витoki майбутніх проблем з поведінкою у навчальній групі.

1.1.4. Сильний бік поведінки, спрямованої на привертання уваги

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

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

1.1.5. Принципи профілактики: як поводитися, щоб такі порушення поведінки не поновлювалися

Вчителям потрібно дотримуватися двох головних принципів у спробах захиститися від поведінки, спрямованої на привертання уваги:

1. Приділяти більше уваги тим, хто сьогодні поводить себе добре. У 2, 3, 10 разів більше уваги за гарну поведінку, ніж за погану!
2. Навчати своїх учнів просто і відкрито просити уваги у вчителів чи навчальної групи, коли вони її конче потребують.

Таблиця 1

Характеристики поведінки, спрямованої на привертання уваги

Активна поведінка	Прийоми: учні роблять те, що відволікає увагу вчителя і навчальну групу
Пасивна поведінка	Прийоми: всі необхідні дії виконуються надто повільно
Реакція вчителя	Почуття: роздратування і обурення. Дії: словесні зауваження, догани, погрози
Відповіді учнів на реакцію вчителя	Тимчасово припиняються пустощі
Походження (причини) поведінки	1. Вчителі більше уваги приділяють учням, що поведуться погано, а не добре. 2. Учні не навчили просити чи вимагати уваги у прийнятній формі. 3. Учні часто відчувають дефіцит особистої уваги до себе, почувають себе «порожнім місцем»
Сильна сторона поведінки	Учні потребують взаємин із учителем
Принципи запобігання негативній поведінці	1. Більше уваги приділяти хорошій поведінці. 2. Навчати учнів просити уваги, коли вона їм необхідна

1.1.6. Особисте завдання вчителю

1. Наведіть приклади активної і пасивної поведінки, спрямованої на привертання уваги, що спостерігались у вашій педагогічній практиці.
2. Чи згодні ви з тими причинами поведінки, що тут наведені? Чому? (Чому не згодні?)
3. Справжній зміст поведінки полягає у тому, що учням потрібні певні відносини із учителем. Ви згодні з цим? Чому? (Чому не згодні?)
4. Доповніть незакінчене речення: «Коли я був дитиною, одним із способів, яким я домагався привернути увагу до себе в сім'ї (школі), був такий...».

1.2. ТЕХНОЛОГІЯ ПЕДАГОГІЧНОГО ВПЛИВУ

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

1.2.1. Стратегія «мінімізація уваги»

Відбувається парадоксальна річ: природним чином реагуючи на витівки учнів, метою яких є привертання уваги, ми по суті даємо їм позитивне підкріплення своєю увагою, закріплюючи їхню погану поведінку. Вони починають відчувати себе частиною навчального процесу, почувати приналежність до групи тільки тоді, коли одержують багато зауважень, а наші гнівні проповіді та погрози сприймають як вид особливої уваги до себе. Навіщо ж підтримувати за допомогою уваги таку поведінку? Стратегія мінімізації уваги містить багато прийомів, покликаних зменшити демонстративну поведінку, оскільки вона буде залишатися непоміченою.

Ігноруйте таку поведінку. Часто кращий спосіб припинити демонстративну поведінку — припинити на неї реагувати. «Немає відповіді» — означає, що мета не досягається за допомогою цієї дії. Коли учень поводить демонстративно, запитайте себе подумки: «Що станеться, якщо я зовсім проігнорую його витівку?». Якщо в даному випадку ви переконаєтесь, що нічого екстраординарного не станеться, крім лише того, що він буде позбавлений вашої уваги,

сміливо застосовуйте прийом ігнорування. Через кілька спроб учень припинить поводитися подібним чином.

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

Станьте поруч. Фізичне наближення — ще один інструмент, який допомагає мінімізувати поведінку, спрямовану на привертання уваги. Проводячи урок, просто підійдіть і станьте поруч із порушником. Без контакту очима і без слів. Учень починає розуміти, що робить щось не те, коли вчитель стоїть так близько.

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

Надішліть «секретний сигнал». Це може бути якийсь жест або знак, зміст яких відомий учням. Наприклад, прикладання пальця до губів, схрещування рук тощо.

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

Формулюйте «я-висловлювання». Трапляються ситуації, коли нерви не витримують, і просто хочеться крикнути учню, що заводить навчальну групу: «Припини негайно!».

Психологи радять у таких випадках застосовувати «я-висловлювання». Це словесне твердження дає у специфічній формі інформацію про порушення поведінки і про те, яке враження воно справляє на вас. Ось, наприклад, «Петренко, коли ти щось там шепочеш своєму сусідові під час викладання мною нового навчального матеріалу, я відчуваю сильне роздратування, тому що я гублю думку. Будь ласка, припини».

«Я-висловлювання» складається із чотирьох частин:

перша — містить опис поганої поведінки, що має місце тут і зараз: «...коли ти... шепочеш... під час викладання...»;

друга — називає почуття вчителя на цей момент: «...я відчуваю сильне роздратування...»;

третя — описує ефект від поганої поведінки: «...тому що я гублю думку...»;

четверта — містить прохання: «будь ласка, припини».

Якщо використовуючи «я-висловлювання», ви будете щирими в словах і інтонаціях, то зможете вплинути на багатьох учнів.

1.2.2. Стратегія «робіть несподіванки»

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

Ось деякі конкретні прийоми цієї стратегії.

Вимкніть світло. Це старий випробований спосіб, який давно використовується учителями. Коли хтось із учнів чи вся навчальна група стають некерованими, вимкніть світло і зачекайте кілька хвилин. Немає необхідності в зауваженні, адже вони і самі чудово розуміють, що порушують дисципліну.

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

Почніть говорити тихим голосом. Відомі результати соціологічного опитування учнів середніх шкіл. На запитання: «Що вам більше за все не подобається в школі?» більшість учнів відповіли: «Учителі, що кричать».

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

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

Тимчасово припиніть урок. Учні знають, що вчитель у класі для того, щоб проводити урок. Коли ви перериваєте урок і нічого не робите кілька хвилин, ви надсилаєте учням виразний сигнал про те, що час припинити небажану поведінку. «Нічого не робити»

можна, стоячи біля дошки чи присівши до столу. «Дайте мені знати, коли будете готові продовжувати урок» — це все, що вам потрібно сказати. Як правило, в такому випадку швидко відновлюється порушений порядок.

1.2.3. Стратегія «відволікайте учня»

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

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

Віддайте пряме розпорядження. «Петренко, вирівняй столи!», «Іванчук, віднеси цей зошит до викладацької!».

Тільки не дуже часто використовуйте цей прийом, тому що дехто може вирішити, що саме така їхня поведінка нагороджується особливими дорученнями. Але як одноразовий захід він працює досить непогано.

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

1.2.4. Стратегія «звертайте увагу класу на приклади хорошої поведінки»

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

1.2.5. Стратегія «пересаджуйте учнів»

Учні, що потребують уваги, як правило, потребують аудиторії. Коли ви відсаджуєте таких учнів від їхніх глядачів, ви позбавляєте їх головної нагороди, і це змушує учнів заспокоюватися.

Тепер підберіть прийоми екстреного педагогічного впливу для учнів, мета поганої поведінки яких — привертання уваги.

Якщо ваш план дій описує учня, метою поведінки якого є привертання вашої уваги, обирайте придатні для нього прийоми із описаних вище. Враховуйте при виборі три основні фактори: вік учня; що може його вразити; що підійде вам як особистості і як професіоналу.

Випишіть обрані техніки до розділу вашого плану. Плануючи цей крок, пам'ятайте, що педагогічний вплив не є покаранням. Поставтеся до нього як до заходу із двома цілями: зупинити невідповідну поведінку, що наявна на даний момент, і вплинути на вибір учнем у майбутньому більш прийнятної поведінки.

Таблиця 2

Стратегії і техніки педагогічного впливу

Стратегії	Техніки
Мінімізація уваги	Ігноруйте демонстративну поведінку. Контакт очима. Ставайте поруч. Вставляйте прізвище учня у текст пояснення уроку. Надсилайте секретний знак. Надсилайте письмові зауваження. Використовуйте «я-висловлювання»
Робіть несподіванки	Вимкніть світло. Розмовляйте тихим голосом. Змініть голос. Тимчасово припиніть проводити урок
Відволікайте учня	Ставте прямі запитання. Віддавайте прямі розпорядження. Змініть діяльність. Відзначайте тих, хто гарно поводить себе. Пересаджуйте учнів

1.2.6. Особисте завдання вчителю

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

Біля кожного поставте одне із таких п'яти позначень:

* — прийом уже використовується мною;

П — прийом, який мені здається прийнятним для моєї навчальної групи;

? — прийом, який потрібно обміркувати;

У — цьому прийому я хотів би повчитися;

Н — цей прийом не прийнятний для мене.

Стратегія «мінімізація уваги»

Ігноруйте демонстративну поведінку.

Контакт очима.

Ставайте поруч.

Вставляйте ім'я учня у текст пояснення уроку.

Надсилайте секретний знак.

Надсилайте письмові зауваження.
Використовуйте «я-висловлювання».

Стратегія «робіть несподіванки»

Вимикайте світло.
Розмовляйте тихим голосом.
Змініть голос.
Розмовляйте зі стіною (або із портретом).
Тимчасово припиніть проводити урок.

Стратегія «відверніть увагу учня»

Ставте прямі запитання.
Віддавайте прямі розпорядження.
Змінюйте вид діяльності.

Стратегія «звертайте увагу навчальної групи на приклади хорошої поведінки»

Дякуйте учневі.
Пишіть імена зразкових учнів на дошці.
Пересаджуйте учнів.

Розділ 2

ЯК ДІЯТИ, ЯКЩО МЕТА ПОВЕДІНКИ УЧНЯ — ВЛАДА ЧИ ПОМСТА

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

І. Песталоцці

2.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВЛАДОЛЮБНОЇ ПОВЕДІНКИ

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

Як правило, владолюбці не діють без глядачів. Їм потрібні глядачі та свідки їхньої влади. Вони провокують вчителів перед навчальною групою і відчують, що якщо програють цю сутичку, то в очах усієї навчальної групи залишаться невдахами до кінця навчального року. Вчителі перебувають майже завжди під загрозою, під тиском таких можливих ситуацій. І це викликає тривогу і напруження.

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

2.1.1. Активна форма

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

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

Їхня дружелюбність часто збиває з пантелику, і вчитель іноді піддається цьому. Повторні спроби виводять нас із себе, і ми невдоволені дратуємося від їх словесної акробатики.

2.1.2. Пасивна форма

Ця форма характеризується тихою неслухняністю. Учні, котрі обирають пасивну неслухняність, уникають сцен. Вони не демонструють явну конфронтацію і не говорять багато, як це роблять активні владолюбці. Замість цього вони посміхаються і говорять те, що ми бажаємо почути. Потім вони роблять те, що бажають. Ось приклад.

Уже кілька хвилин триває самостійна письмова робота, а учень усе ще дивиться у вікно. У зошиті нічого не написано. Вчитель питає: «Що сталося?». Учень посміхається і мовчить. Коли його запитують, чому аркуш чистий, він відповідає: «Думаю». На запитання, чи збирається він закінчити самостійну роботу до кінця уроку, учень ствердно киває головою. Коли приходить час здавати зошит, у ньому немає жодного рядка.

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

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

2.1.3. Маски, за якими ховається пасивне владолюбство

Психологи стверджують: неправда краще маскується словами, ніж діями. Слова пасивних владолюбців — це маска, засіб для

досягнення влади над вчителем, над навчальною групою. Розгадати владолюбця можна лише знявши з нього маску.

Виправдання лінощами. Коли учень використовує виправдання лінощами, запитайте, від кого він успадкував ці «ледачі гени». Використовуйте гумор, дайте зрозуміти, що ця особистісна характеристика може бути змінена. Лінощі — це обрана поведінка. І якщо за нею ховається пасивне владолюбство, ми можемо розпочати працювати, щоб змінити його.

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

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

Виправдання безпам'ятністю. «Ой, я забув це зробити!» — таке вчитель чує досить часто. Говорячи «я забув», учень насправді говорить «я відмовляюся». Але ще нікого не відрахували із навчального закладу за безпам'ятність!

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

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

2.1.4. Реакція учителя на владолюбну поведінку

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

2.1.5. Реакція учня на виховний вплив

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

2.1.6. Витоки владолюбної поведінки

Моделі владолюбної поведінки всюди навколо нас. Людей, що мають потребу у ствердженні себе через владу, стає все більше. І тут є дві причини.

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

Інша причина поширення владолюбної поведінки — мода на «сильну особистість». Сильна особистість, переможець, індивідуальність, борець — ось герої сьогодення. Книжки, журнали, газети, телепередачі дають поради: «Як стати переможцем», «Як досягти успіху і впливати на людей» тощо. Учителі велику увагу приділяють розвитку індивідуальності, здібностей, наголошують на досягненнях. Звідси нова цінність: особистісна сила. І тут можливі ототожнення несумісних понять. Поняття «сильна особистість» для багатьох може означати не стільки владу над власною особистістю (характером, слабкостями тощо), скільки владу над іншими людьми. Вони стверджують себе таким чином не у відносинах із самим собою, а у відносинах із оточуючими. Учителю слід бути готовим грамотно, професійно відреагувати на витівки владолюбця і переконливо показати різницю між справжньою особистісною силою і лукавим владолюбством.

2.1.7. Сильні сторони владолюбної поведінки

Як і поведінка, що спрямована на привертання уваги, владолюбна поведінка має і свої сильні сторони. Багато учнів, що демонструють її, — особливо в активній мовній формі — цікаві, непересічні особистості, що володіють:

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

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

2.1.8. Профілактика владолюбної поведінки

Учні з владолюбною поведінкою постійно перебувають у конфронтації з вчителем, але поводяться дуже хитро і винахідливо. Їхні відносини з учителями можна показати як гру з кішкою із шматком папірця на мотузці. Вони начебто підсовують цю мотузку, спокушаючи вас. Ви хочете схопити її, і вам уже здається, що вдається це зробити, як вони стрімко виривають мотузку, приводячи вас у збентеження. Такі учні точно вибирають час, місце і привід для своєї боротьби за владу, підстерігаючи вас у ті хвилини, коли ви розслаблені, і точно знаючи ваші слабості. Спробуйте припинити ловити мотузку. Замість цього скористайтесь двома принципами профілактики: уникайте прямої конфронтації з учнями і дозволяйте їм владолюбну поведінку в межах дозволеного.

Таблиця 3

Характеристики владолюбної поведінки

Активна владолюбна поведінка	Спалахи обурення, словесне обурення: учні йдуть на конфронтацію і нагнітають напруження
Пасивна владолюбна поведінка	Тиха неслухняність: учні обіцяють і чемно відповідають нам, але продовжують робити своє
Реакція вчителя	Емоції: гнів, обурення, можливо, страх. Імпульс: негайно припинити витівку
Відповіді учня на реакцію вчителя	Стиль відповіді: конфронтація («Ви мені нічого не зробіте»).Дії: витівка продовжується, доки сам учень не вирішить припинити її
Походження владолюбної поведінки	1. Соціальні установки змінилися: від відносин панування-підпорядкування в рольовому суспільстві минулого до відносин емансипації і рівних соціальних прав. 2. Мода на «сильну особистість» учить ствердженню своєї сили, а не конструктивному підпорядкуванню

Закінчення табл. 3

Сильні сторони владолюбної поведінки	Учні демонструють лідерські здібності: уміння незалежно мислити і здатність не підкорятися авторитетам
Принципи профілактики владолюбної поведінки	1. Відхід від конфронтації і зниження напруження. 2. Передача учню частини своєї організаторської влади

2.1.9. Особисте завдання вчителю

1. Наведіть приклади активної і пасивної владолюбної поведінки, яку ви спостерігали у вашій педагогічній практиці.
2. Чи ви згодні з тими причинами владолюбної поведінки, які тут наведені? Чому?
3. Сильні сторони владолюбної поведінки полягають у тому, що учні демонструють лідерські здібності: вміння незалежно мислити та здібність опиратися авторитетам. Ви згодні з цим? Чому?
4. Доповніть незакінчене речення: «Коли я був дитиною, одним із способів, яким я стверджував свою владу над учителями і батьками, був такий...».

2.2. ХАРАКТЕРИСТИКИ МСТИВОЇ ПОВЕДІНКИ

Учні, витівки котрих продиктовані помстою, виглядають злими, похмурими, навіть тоді, коли вони бездіяльні. Здається, що вони завжди готові провокувати вчителя. Цих учнів можна розпізнати навіть по мові, яка переповнена негативними епітетами на адресу оточення.

2.2.1. Активна форма

Непрямі фізичні акти насилля. Учень-«месник» виконує непрямі насильницькі дії, спрямовані не на вчителя, а на те, що з ним пов'язано у свідомості учня. Він ламає, псує щось. Він може порізати ножем ваш стіл або стілець, обрізати ножицями кімнатні квіти. Якщо йому відомо, що ви особливо турбуєтесь про шкільне майно, він може зламати рами, вирвати сторінку із бібліотечної книги тощо.

Психологічні акти насилля. Учні, що застосовують цей спосіб помсти, знають безліч способів неявно висловити своє «я тебе ненавижду». Такі психічні атаки рідко відбивають справжні сильні почуття учня, що виникли у відносинах із вчителем, а швидше є способом маніпулювання вчителем. Юні «месники» тонко відчувають, які слова особливо боляче зачіпають дорослого. Вони проникливі, знають слабкі

місця вчителя і вміють користуватися цим знанням, чим легко викликають у вчителя почуття гострої образи і... безпорадності.

От кілька узагальнених варіантів третирування вчителів:

«Ви несправедливий вчитель!».

«Моєму другу дуже пощастило. У нього інші вчителі».

«Як добре, що цей предмет для мене не є улюбленим».

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

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

2.2.2. Пасивна форма

Переважна більшість учнів-«месників» обирають активні форми поведінки. Такий виклик звучить зрозуміло і голосно. Єдина форма поведінки, яку можна назвати пасивною мстивістю, — це відчужене уникання. Такі учні замкнуті, похмурі й некомунікабельні. Ви шукаєте підхід до них, перебираючи усі можливі способи, але не можете ефективно впливати на їхню поведінку і, зрештою, відчуваєте свою провину і нездатність щось змінити.

2.2.3. Реакції вчителів і учнів у ситуації мстивої поведінки

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

Перша ознака. Якщо у відповідь на владну поведінку вчитель відчуває гнів і обурення, то при мстивій поведінці до цих почуттів

додається образа, біль і спустошення. Це дуже неприємно — бути мішенню чиеїсь помсти, тому всі перераховані почуття дуже сильні.

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

- негайно відповісти, силоміць «поставити на місце», придушити за будь-яку ціну;
- уникнути ситуації (наприклад, вийти, грюкнувши дверима).

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

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

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

2.2.4. Природа мстивості

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

2.2.5. Сильні сторони мстивої поведінки

Щоб побачити сильні сторони мстивої поведінки, звернемося до аналізу дій таких учнів. Кривдячи інших, вони захищають себе від образ. Тобто їхній спосіб захисту — агресія, спрямована на інших, а не на себе. У таких діях — певна здатність до виживання. Заради збереження свого психічного здоров'я вони намагаються хоч

щось робити. Той, хто, переживаючи душевний біль, нічого не робить, швидше відчуває безнадійність і апатію, ніж «месник». Душевний біль пасивної людини, якщо він сильний і триває довгий час, може призвести до хронічної депресії і суїциду. Знаючи про це, можна вважати поведінку мстивих учнів не такою вже й безнадійною з точки зору соціальної адаптації.

2.2.6. Принципи профілактики мстивої поведінки

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

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

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

Таблиця 4

Характеристика мстивої поведінки

Активна мстивість	Непрямі психологічні акти насильства: учень шкодить усіма силами вчителю чи вихователю
Пасивна мстивість	Ігноруються будь-які дружні спроби контакту
Реакція вчителя	Емоції: образа, біль, спустошення на додаток до гніву і обурення. Імпульс: негайно відповісти як рівному, силоміць «придушити» чи уникнути ситуації
Відповіді учня на реакцію вчителя	Стиль відповіді: шкодити. Дії: витівка продовжується, доки сам учень не вирішує припинити її
Походження мстивої поведінки	Відображення зростання насилля у суспільстві. Розповсюджений через засоби масової інформації стиль «силового» вирішення конфліктів
Сильні сторони мстивої поведінки	Учні демонструють високу життєздатність, уміння захистити себе від болю
Принципи профілактики мстивої поведінки	1. Будувати відносини з усіма учнями за принципом турботи про кожного. 2. Учити учнів висловлювати душевний біль і страждання прийнятними способами

2.2.7. Особисте завдання вчителю

1. Наведіть приклади активної і пасивної мстивої поведінки, що спостерігались у вашій педагогічній практиці.
2. Чи згодні ви з тими причинами мстивої поведінки, що тут наведені? Чому?
3. Сильні сторони мстивої поведінки криються у тому, що учні демонструють високу життєздатність — вчаться у майбутньому відповідати на образи і біль активно. Ви згодні з цим? Чому?
4. Доповніть незакінчене речення: «Коли я був дитиною, одним із способів, яким я мстив кривдникам (чи фантазував на тему помсти), був такий...».

2.3. СТРАТЕГІЯ І ТАКТИКА ПЕДАГОГІЧНОГО ВПЛИВУ В СИТУАЦІЇ КОНФРОНТАЦІЇ

2.3.1. Правила

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

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

Розпочинати свою роботу в цій ситуації потрібно із акуратного і конкретного опису поганої поведінки учнів. Описуйте поведінку без її оцінювання. Пояснюючи учневі, чому його вчинки так засмучують вас, уникайте таких слів, як «погано», «неправильно», «нерозумно». Суб'єктивні оцінки лише викликають роздратування учня, «заводять» нас самих і, у підсумку, відводять від вирішення проблеми.

Ведучи розмову про провини, обмежуйтеся обговоренням того, що сталося, за правилом «тут і тепер». Обговорюючи з учнем його поведінку чи обираючи спосіб втрутитися, говоріть тільки про те, що відбулося тепер. Звертання до минулого чи майбутнього наводить на думку, що вчинок є чимось неминучим і не виправним. Таким звертанням можна загнати себе у безвихідь. Справді, якщо учень

«завжди» так поводитьься чи «завжди буде» це робити, то як можна педагогу вимагати, щоб він спробував поводитися по-іншому? Девіз «тут і тепер» — точка опори для педагога!

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

Правило 2. Займіться своїми негативними емоціями

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

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

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

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

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

«Накручені» спілкуванням з порушниками дисципліни вчителі просто переповнені негативними емоціями і потребують встановлення

рівноваги, інакше головного болю до кінця дня не уникнути. Для розрядки хтось обирає фізичні вправи, хтось — домашню роботу чи спілкування з друзями.

«Розряджатися» краще поза приміщенням, у якому проводите заняття. Уявіть, що перед вами сидить ваш кривдник, і виговорюйте йому усе, чого не сказали в навчальній групі. На якийсь час забудьте про усіх: про акцент на поведінці, про принцип «не оцінювати», про ввічливість тощо.

Кричіть усе, що хочете, оцінюйте, звинувачуйте. Кричіть як найгучніше. Гарантуємо, ви відчуєте себе набагато краще. Японці вже давно переконалися, що це допомагає.

Правило 3. Не посилюйте напруження ситуації

Це правило тісно пов'язане із попередніми. Ніколи не робіть і не говоріть того, що може посилити напруження ситуації як для учня, так і для вас. Це дуже важко — навчитися не збільшувати, а зменшувати напруження ситуації. Передбачаючи запитання вчителів, котрі бажають точно знати, чого ж не можна робити і говорити, перерахуємо типові помилки у реагуванні на витівки.

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

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

Деякі з цих реакцій можуть сприяти призупиненню витівок на короткий час. Але плата за цей короткий спокій надто висока.

Негативний ефект від такої поведінки вчителя приносить куди більше неприємностей, ніж сама її причина. Навіщо ж використовувати сумнівні та ризиковані методи, коли можна обрати більш ефективні?

Правило 4. Обговоріть витівку пізніше

Поговорити про негативну поведінку учня чи про його неправильне рішення потрібно обов'язково, але тільки не в момент самої витівки. У той момент, коли ви обоє — і вчитель, і учень — збуджені, вам не вдасться взаємодіяти конструктивно. Ви не почуєте, що вам говорить учень, а він не почує вас, тому що ви обидва будете напруженими, особливо у випадках владної і мстивої поведінки, коли вами панують сильні негативні емоції.

Коли ж проводити обговорення? Можливо, через годину або завтра, коли кожен заспокоїться і зможе розумно міркувати, коли можна буде спокійно описати те, що відбулося, а не того, хто винен у цьому, тобто описати дію, а не того, хто діяв.

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

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

Правило 5. Дозвольте учню «зберегти обличчя»

Учні-владолобці добре знають, що вчитель сильніший і має свої «козири», щоб змусити поводитись правильно. У результаті вони все-таки зроблять те, що ви від них вимагаєте, але по-своєму. Вони грають у гру, яку можна так і назвати: «По-своєму». У цій грі вони дають нам те, чого ми вимагаємо, але із певним застереженням: «Я зроблю це — але по-своєму, а не вашим способом». Чомусь саме це більше за все обурює нетерплячого роздратованого вчителя. Він вимагає повного підпорядкування собі й така реакція викликає нову хвилю конфронтації. Мудрий вчитель уміє грати в гру «По-своєму»,

він знає, що, граючи в цю гру, ми дозволяємо учню «зберегти обличчя» і разом з тим одержуємо те, що нам потрібно. Таким чином, обидва «гравці» виграють.

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

Зазначимо, що взагалі така реакція («бурчання») — більш-менш нормальна для людини. Пригадайте власну реакцію, коли вам доводилося підкорятися, робити щось таке, що не входить до ваших планів.

Невдоволене «бурчання» — не єдина реакція у грі «По-своєму». Учні використовують й інші способи (кожен — свої):

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

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

Правило 6. Демонструйте моделі неагресивної поведінки

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

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

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

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

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

2.3.2. Особисте завдання вчителю

У попередньому розділі були описані правила поведінки вчителя, що дозволяють уникати конфронтації і знижувати напруження ситуації у навчальній групі. Поведінка, побудована на цих правилах, найбільш ефективна для взаємодії з учнями, мета поганої поведінки яких — влада і помста. На запропонованих шкалах відзначте, де, на вашу думку, перебуваєте ви.

Правило 1.

Акцентуйте увагу на поведінці, а не на особистості учня

Я акцентую увагу на особистості учня			Я акцентую увагу на поведінці учня
---	--	--	---------------------------------------

Правило 2.

Не демонструйте своїх негативних емоцій

Я демонструю негативні емоції			Я не демонструю негативних емоцій
----------------------------------	--	--	--------------------------------------

Правило 3.

Не посилюйте напруження ситуації

Я часто роблю чи говорю щось, що погіршує ситуацію			Я рідко роблю чи говорю щось, що погіршує ситуацію
---	--	--	---

Правило 4.

Обговоріть провину пізніше

Я обговорюю провину негайно			Я обговорюю провину пізніше
--------------------------------	--	--	--------------------------------

Правило 5.

Дозволяйте учню «зберегти обличчя»

Я дозволяю учню «зберегти обличчя»			Я не дозволяю учню «зберегти обличчя»
---------------------------------------	--	--	--

Правило 6.

Демонструйте моделі неагресивної поведінки

Я часто поводжуся агресивно			Я ніколи не пово- джуся агресивно
--------------------------------	--	--	--------------------------------------

2.4. КОЛИ МЕТА — ВЛАДА ЧИ ПОМСТА: ТЕХНОЛОГІЯ ПЕДАГОГІЧНОГО ВПЛИВУ

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

Спробуємо уявити, як відбувається виверження вулкану. Спочатку чутні глухі розкоти і підземні поштовхи. Із часом вони нарастають і, нарешті, відбувається вибух і виверження лави, що уражає усе навколо. Потім настає затишшя, усе закінчується, і ми підраховуємо втрати і намагаємося врятувати все, що залишилося від подальших руйнувань.

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

2.4.1. «Виверження групового вулкану»: три стадії

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

- стадія «глухих розкотів» — шукайте витончене уникнення конфлікту;
- стадія «вибуху і виверження вулкану» — використовуйте техніку видалення;
- стадія дозволу — встановіть санкції, зробіть висновки.

Якщо ви правильно і своєчасно використовували техніку «витонченого відходу» на першій стадії, то другої стадії може не бути зовсім. Але іноді, незважаючи на найвитонченіші рішення і геніальні знахідки, конфронтація нарастає і переходить у стадію вибуху і виверження. Якщо це сталося, використовуйте техніку «видалення» (ізоляції учня від глядачів і учасників конфлікту), що дає можливість обом — і вчителю, і учню — заспокоїтися перед стадією обговорення

(дозволу). Видалення (ізоляція) — це також час, коли можна навчити учня у майбутньому робити більш прийнятний вибір.

Стадія «глухих розкотів» — шукайте витончений відхід

На першій стадії — стадії «глухих розкатів» — учень усім своїм виглядом попереджає нас, що наближається серйозний конфлікт. Ми можемо побачити попередження у «невербальних» складових поведінки учня: про це свідчать його міміка і жестикуляція, а також інтонації й гучність голосу. Вся його поведінка — це попередження, що дає нам шанс припинити конфронтацію вже на цій стадії, застосувавши один із витончених прийомів, що знижують конфронтацію.

Витончений відхід — це дипломатичний маневр, що дозволяє всім учасникам конфлікту «зберегти обличчя» і уникнути скандалу. Ніхто не переміг і не програв — кожен одержав можливість вийти із конфліктної ситуації.

Роблячи той чи інший витончений хід, що сприяє розрядці, слід залишатися наскільки можливо спокійним. Ні сарказму в голосі, ні нарочитості, будь-яка оригінальна жартівлива чи просто несподівана, нестандартна реакція вчителя розряджає атмосферу в навчальній групі краще за крики і погрози.

Варіанти таких нестандартних реакцій наводяться нижче.

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

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

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

поведінку, ми дуже сприяємо встановленню на заняттях духу дружнього співробітництва, а не конфронтації.

Приберіть глядачів. Коли в конфліктній ситуації перебувають сторонні люди, щоб подивитися, хто переможе, конфронтація посилюється. Прибрати глядачів з місця події не завжди можливо, особливо якщо конфлікт відбувається у приміщенні, де проводяться заняття. Спробуйте відкласти конфліктне питання до кінця заняття. Наприклад, коли учень вступає із вами в жорстку полеміку з питань, що не стосуються теми року (він при цьому почуває гарячу увагу всієї навчальної групи), просто скажіть: «Ми обов'язково закінчимо обговорення цього питання, коли продзвенить дзвоник на перерву». Глядачі розійдуться, і порушник залишиться без публіки, у цьому положенні він може втратити інтерес до конфронтації. Спектаклі зазвичай провалюються без підтримки глядачів у залі.

Переносьте обговорення питання. Останнє заняття закінчується, і учні записують домашнє завдання. Хтось обирає цей момент для «бурчання» з приводу складності завдання чи надмірно великого, на його погляд, обсягу. Очі інших учнів спрямовуються на вас. Група вимагає реакції. Якщо ви почнете висловлювати обурення, група явно чи неявно підтримає порушника.

Оптимальний вихід у таких ситуаціях — відкласти обговорення цього питання. Ось кілька фраз, якими можна ефективно «загасити» конфлікт:

- У мене немає бажання обговорювати це питання прямо зараз.
- Ти бажаєш поскаржитися, чи дійсно хочеш вирішити цю проблему? (Якщо учень вибирає «поскаржитися», ви можете відповісти: «Будь ласка, не зі мною. Може хтось із групи погодиться? Тобі доведеться пошукати інший спосіб. Я не скандалю з учнями»).
- Можливо, ти маєш рацію. Як-небудь поговоримо про це.

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

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

Змінюйте тему. Якщо, відповідаючи на словесний виклик, змінити тему, то можна легко уникнути розвинення конфлікту. Словесні витівки учнів боляче зачіпають нас, і ми найчастіше не знаємо, як відбити словесні атаки. Наша мета — припинити витівки і зняти напруження. Якщо ми зробимо це швидко за допомогою однієї з технік спантеличування, нам не потрібно буде шукати інших способів уникнення стадії «виверження вулкану».

Стадія виверження: використовуйте техніку видалення (тимчасової ізоляції) учня

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

Видалення завжди мають бути адресними.

Стадія дозволу: встановіть санкції

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

2.4.2. Три відмінності санкцій від покарань

Наслідки мають бути тісно пов'язані з порушенням поведінки

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

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

Відповідність санкцій провинам

Відповідність у поданому випадку означає, що інтенсивність і вага санкцій мають бути пропорційними провині. Ми застосовуємо санкції не для того, щоб потішити свої образи чи помститися, а лише для того, щоб допомогти учням обирати у майбутньому правильну поведінку. Наприклад, учень надряпав своє ім'я на дверях лаборантської. Відповідною санкцією буде змусити його вичистити двері лаборантської (чи перефарбувати її). Надмірною — вимити усі помальовані двері. Відповідна санкція буде незабутнім уроком, але не принизить гідності та честі учня.

Санкції творення

Творення у цьому випадку означає насамперед шанобливе ставлення до учня, до його самоповаги. Санкції творення не закривають учню шляху до хорошої поведінки у майбутньому. Щоб уникнути типових помилок, пам'ятайте, що обов'язково потрібно:

- говорити про «погану» поведінку, а не про «поганого» учня;
- не порівнювати учня з іншими;
- не звинувачувати;
- не соромити і не ганьбити;
- уникати менторських проповідей про поведінку.

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

Санкції — це не покарання

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

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

2.4.3. Вибір конкретної санкції

Пропонується така зручна класифікація санкцій.

Позбавлення чи відкладення прав учня:

- на діяльність;
- на використання предметів.

Позбавлення учня свободи взаємодії:

- з іншими учнями;
- вимога зустрічі з куратором навчальної групи.

Відшкодування учнем збитків:

- лагодження, ремонт предметів, речей;
- повернення речей на місце, заміна на рівноцінні.

Розглянемо ці санкції детальніше.

Позбавлення чи відкладення прав учня***Позбавлення чи відкладення прав учня на якусь діяльність.***

Коли учень своєю поведінкою заважав на уроці, ми можемо вимагати, щоб він «заплатив» за віднятий у інших час, позбавивши його таких видів діяльності, якими він насолоджується під час перерви. Можна, наприклад, затримати учня під час перерви для наведення ладу в аудиторії. Плата має відповідати кількості віднятого часу і зростати щоразу, коли порушення повторюється.

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

Позбавлення учня взаємодії

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

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

Відшкодування збитків

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

Важливо, щоб учень навчився відповідати за свої витівки, пов'язані з псуванням майна, відновлюючи зіпсоване. Якщо він подряпав стіл, нехай зачистить і пофарбує його. Якщо забруднив стілець, нехай вимие його, як слід. Той час, що нам доводиться витрачати на організацію «відбудовних робіт» і спостереження за ходом

відбування «трудової повинності», — це не даремно втрачений час. Саме в цей час формується важлива якість особистості — відповідальність.

2.4.4. Як учні реагують на санкції

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

Таблиця 5

Технологія педагогічного впливу
(у випадках коли мета — влада чи помста)

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

2.5. ЩЕ ПРО МСТИВУ ПОВЕДІНКУ

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

Ми можемо «не любити» учнів із мстивою поведінкою, але ми не повинні забувати, що *вони мають право, як і всі інші учні, на те, щоб із ними обходилися гідно і шанобливо*. Описані ниж-

че стратегії допоможуть вам домогтися цього. Вони потребують сил і часу, але результат окупить ваші витрати. Ці стратегії викладацької поведінки спрямовані на вас, а не на учнів, тому що будь-які зміни у навчальній групі (як позитивні, так і негативні) розпочинаються із нас, педагогів, а не із вихованців.

2.5.1. Змінюйте своє сприйняття

Знаходити щось хороше у мстивих учнях важко, але необхідно. Один із способів полегшити це важке завдання — почати сприймати слабкості як сильні сторони. Використайте для цього позитивні думки замість негативних. Наприклад, можна думати про учня як про впертого, а можна спробувати думати про нього як про стійкого, і ваше бачення зміниться на краще.

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

2.5.2. Змінюйте ваші реакції

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

2.5.3. По можливості дійте впевнено

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

2.5.4. Показуйте, що ви піклуєтеся про учнів

Досвідчені педагоги знають, що мстиві учні потребують не стільки нашої любові, скільки постійної турботи. Ми не можемо любити всіх, але показати їм усім, що нам не байдуже те, що з ними відбувається, — можемо. Турбота — це дія, а не почуття. Дії, на відміну

від почуттів, можна контролювати, навіть якщо ми відчуваємо щось невідповідне. Ми можемо демонструвати нашу турботу, щоб допомогти мстивим учням відчути себе гідними нашої уваги.

2.5.5. Навчайте учнів користуватися і керувати емоціями

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

2.5.6. Говоріть уголос про почуття учнів

Під час спалаху мстивої поведінки запитайте порушника, що він зараз відчуває. Якщо прямої відповіді не буде, спробуйте вгадати: «На мій погляд, ти відчуваєш зараз роздратування і злість. Чи не так?». Якщо відповідь буде ствердною, можна попросити його розповісти про свої почуття трохи детальніше. Якщо ваш здогад виявиться помилковим, учень обов'язково виправить вас.

Якщо ви впевнені у собі, можете поставити запитання: «Що я роблю такого, що змушує тебе відчувати дискомфорт?». Цілком ймовірно, що таким чином ви можете дізнатися дещо нове і цікаве про свій стиль педагогічної діяльності.

Якщо ви знаходитесь у ситуації, де обговорення почуттів є недоречним, можна пригадати про почуття учня пізніше, попросити його описати, що він тоді відчував.

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

Розділ 3

ЯК ДІЯТИ, ЯКЩО ПОВЕДІНКА УЧНЯ СПРЯМОВАНА НА УНИКНЕННЯ НЕВДАЧІ

Виховувати людину — означає
виховати в ній перспективні
шляхи, на яких перебуває
її завтрашня радість.

А. С. Макаренко

3.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОВЕДІНКИ, СПРЯМОВАНОЇ НА УНИКНЕННЯ НЕВДАЧІ

Розпізнати поведінку, спрямовану на уникнення невдачі, як і приховану мету порушення — непросто. Типовий приклад такої поведінки: учень після пояснень вчителя не виконує завдання, закриває зошит і дивиться у вікно. На запитання: «Що не так? Чому ти не робиш того, що роблять всі інші?» можна очікувати невиразного знизування плечима, уникнення прямого погляду у вічі і явного бажання ухилитися від подальшого спілкування.

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

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

3.1.1. Активна форма

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

3.1.2. Пасивна форма

Відкладання на потім

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

Недоведення до кінця

Нездатність закінчити розпочаті проекти і наміри — це інший варіант пасивної поведінки, спрямованої на уникання невдачі. Починання, що ніколи не буде закінчене, не може бути оцінене, в тому числі й не може одержати низької оцінки. Чи не так? На жаль, так. Незакінчена робота дозволяє зберігати внутрішнє переконання у своїй компетентності.

Тимчасова нездатність

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

Офіційні медичні діагнози

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

Часом кращі фахівці-діагности не можуть розрізнити реальну ваду від удаваної. Це не симуляція, а несвідомий захист від можливих невдач, в ефективність якого вірять. Навіть прискіплива

перевірка часто не дозволяє вчителю точно стверджувати: не може чи не хоче учень виконати те чи інше завдання? Більше того, такі учні самі не знають цього. Маючи невеликі вади, вони схильні перебільшувати. Намагаючись виглядати більш неспроможними, ніж насправді, вони можуть переконати вчителя у своїй неспроможності й таким чином уникнути невдачі.

Учні з офіційними медичними діагнозами потребують спеціальної допомоги у навчанні. Вони повинні чути від нас: «Ви можете!», «У вас виходить!». Коли вони одержують постійну підтримку, їхня самоповага зростає і зникає потреба в захисній поведінці, спрямованій на уникання невдачі. Разом із почуттям впевненості у своїх силах приходить і фактичне подолання неспроможності.

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

Реакції вчителя

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

- свої емоції;
- свої безпосередні спонукання, імпульси.

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

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

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

Реакції учня на втручання вчителя

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

3.1.4. Природа поведінки, спрямованої на уникання невдачі

Відношення за типом «червоного олівця»

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

Невиправдано високі очікування

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

Перфекціонізм (вимагання від себе досконалості)

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

Акцент на змагання

Робити наголос на змаганні — ще одна причина небажаної поведінки. Якщо ви ставите учнів перед вибором: бути їм переможцями чи програвати, то цілком очевидно, що дехто із них обере варіант «не грати взагалі». Між тим відомо, що вчителі під час навчання своєму предмету полюбують влаштовувати змагання. Вони впевнені, що це корисно для учнів, що це допоможе їм у майбутньому не програвати у життєвих ситуаціях. Але тут треба розуміти одну важливу відмінність змагання у навчанні від того, в яке людина вступає,

увійшовши в доросле життя. Коли людина змагається на робочому місці, «робить кар'єру», вона змагається з іншими людьми в тій галузі, яку вона сама обрала, яка для неї значима і в якій вона почувується компетентною. Якщо ми, наприклад, готуємо до видання підручник, то цілком очевидно, що ця справа для нас є значимою і посиленою, тобто такою, що дає нам впевненість одержати високу оцінку на ринку подібної продукції і в чомусь бути кращими за інших авторів. Але ми навряд чи погодимось брати участь у конкурсі кравців, де ми приречені на невдачу.

Учні не можуть вибирати. Щоденно протягом кількох років навчання вони піддаються порівнянню з іншими за здібностями у математиці, мові, малюванні, природничих науках. І ніхто не дає їм права сказати: «Я добре знаю свої можливості в англійській мові і своє ставлення до неї, тому не хочу навіть розпочинати змагання в цій галузі». Навпаки, їх примушують змагатись там, де їхні шанси на перемогу сумнівні. У підсумку — поведінка, спрямована на уникання невдачі.

Сильні сторони поведінки, спрямованої на уникання невдачі

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

У іншій, більшій частині учнів у поведінці ми не можемо відшукати ніяких сильних сторін. Вони просто дуже невпевнені у собі. Їхня самоповага катастрофічно низька, і вони потребують підтримки друзів та педагогів.

3.1.5. Принципи запобігання поведінці, що спрямована на уникнення невдачі

Завжди необхідно тримати у пам'яті два такі *принципи*:

1. Підтримувати всі намагання учня змінити установку «я не можу» на установку «я можу».
2. Допомогати долати бар'єри, які ізолюють його від товаришів, залучати його у продуктивні стосунки з іншими учнями.

Тепер визначте мету порушення поведінки. Опишіть мету порушення поведінки конкретного учня, обраного вами для прикладу. Зробіть свої висновки і узагальнення та співставте їх з тим, що ви прочитали у цьому розділі.

Пригадайте свої почуття та первісний імпульс до дій, коли ви стикнулись з конкретною поведінкою учня, спрямованою

на уникнення невдачі. Як ви відреагували на таку поведінку? Що зробив учень у відповідь на ваші імпульсивні дії?

Таблиця 6

**Характеристика поведінки,
спрямованої на уникання невдачі**

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

3.1.6. Особисте завдання вчителю

1. Наведіть приклади активної і пасивної поведінки, спрямованої на уникнення невдачі із вашої практики.
2. Чи згодні ви з причинами такої поведінки, що тут наведені? Чому?
3. Сильні сторони цієї поведінки в тому, що її носії мають амбіції, які можуть бути реалізовані. Ви згодні з цим? Чому? Чи згодні ви із тим, що у більшості учнів цього типу немає сильних сторін у поведінці?
4. Доповніть незакінчене речення: «Коли я був дитиною, одним зі способів, яким я намагався уникнути невдачі (своєї очевидної неспроможності), був такий...».

3.2. ТЕХНОЛОГІЯ ПЕДАГОГІЧНОГО ВПЛИВУ

Раніше вже зазначалося, що учитель часто взагалі не помічає учнів із поведінкою, спрямованою на уникнення невдачі, тому що

вони фактично не заважають проводити урок: не заводять навчальну групу, не привертають до себе уваги, не шумлять і не перебивають. Вони взагалі «НЕ», тобто нічого не роблять і сподіваються, що цього не помічають вчителі. Зі сказаного у попередньому розділі, однак, зрозуміло, що базові потреби таких учнів не задовольняються прийнятним способом: вони недостатньо відчують свою приналежність до того, що відбувається у навчальній групі, недооцінюють свою значимість. Тобто:

- вони не почувають, що в них добре виходить — не спроможні у процесі навчання;
- вони не почувають себе потрібними — не спроможні у спільній діяльності;
- вони також не впевнені у собі, коли спілкуються із товаришами.

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

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

Вони можуть бути згруповані у вісім стратегій:

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

Перші три стратегії (з 1 по 3) спеціалізовані для учнів, що побоюються невдач, **останні п'ять (з 4 по 8) мають загальне призначення**, оскільки абсолютно всі учні потребують підтримки як мотивуючої до навчання сили.

Змінити методи пояснення

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

- а) використання конкретного матеріалу і комп'ютерного навчання;
- б) навчатись за один крок чомусь одному.

Використовувати конкретний матеріал і комп'ютерні програми для формування навичок. На конкретному матеріалі, тобто на предметах, які можна побачити, до яких можна доторкнутись, можна

краще навчитись чомусь, особливо якщо той матеріал, на якому треба вчитись, задовольняє такі вимоги:

1. **Привабливість.** Людям подобаються яскраві, кольорові та цікаві речі.
2. **Зрозумілість.** Завжди приємно мати справу із матеріалами, які своїм виглядом фактично самі підказують, як ними користуватися.
3. **Самоконтроль.** Важливо усвідомлювати, що помилки — нормальне явище у навчальному процесі, а ще важливіше бути впевненим, що про ці випадкові помилки як органічну частину навчання знає лише той, хто навчається, і може їх повторно використовувати, доки не буде досягнута необхідна впевненість у правильності дій. Тільки після цього може бути доречним зовнішній контроль і оцінювання навчальних досягнень учня. Радість від безпомилкового і легкого виконання контрольного завдання — найцінніша винагорода за навчальну роботу.

Цілеспрямований відбір навчального матеріалу дає особливо помітний ефект, якщо він знаходить втілення у комп'ютерних програмах. Звісно, комп'ютерні програми не дозволяють помацати навчальний матеріал, але вони можуть зробити його привабливим і більш зрозумілим, дозволяють здійснювати самоконтроль і повторно використовувати його результати. Тому учні, які не хочуть навіть взяти в руки ручку в навчальній групі, можуть годинами сидіти за комп'ютером і вчитися із великим захопленням на свою користь і задоволенням.

Комп'ютер, звичайно, не може замінити вас, учителів. Але, якщо не засвоєні базові знання і вміння, то краще і вигідніше для учня як суб'єкта навчання довірити процес свого вирівнювання і підтягування не вам, а комп'ютерові.

Навчатись за один раз чомусь одному

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

У вітчизняній педагогічній психології є напрямок досліджень, що відповідає зазначеним вимогам. Це теорія поетапного формуван-

ня розумових дій, створена П. Я. Гальперіним, Н. Ф. Тализіною та їхніми учнями.

Запровадити додаткові заходи в навчанні

Для цього:

- підготуйте спеціальні програми для навчання відстаючих;
- встановіть причини відставання за допомогою спеціальної діагностики: рівень інтелектуального розвитку учня може бути високим або нормальним, а може бути й незначне відхилення від нормального рівня;
- дозволяйте і підтримуйте роботу в парах: той, що встигає, і той, хто відстає; таке співробітництво — дуже гарний спосіб виховання і самовиховання для обох.

Навчати позитивно розповідати про те, що робиш, і про себе

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

«Ти зможеш, якщо будеш думати, що зможеш! — говорить мудрий учитель своєму учневі. — Повторюй це щодня, особливо у відношенні до тих предметів, з якими у тебе щось не виходить».

Можна повісити в аудиторії перед очима учнів плакат із такими закликами (внутрішніми девізами):

- «Я можу це зробити!»;
- «Одне маленьке зусилля — і буде результат»;
- «Я цілком здатний виконати роботу добре»;
- «Я можу, коли говорю собі, що я можу»;
- «Я можу змінитися так, як вважаю за потрібне».

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

Декларація «я зможу» перед виконанням завдання. У голові учня начебто звучить заїжджена платівка. Як тільки він одержує завдання для вирішення, вона автоматично вмикається: «ти не зможеш, нічого не вийде», — повторює вона. Щоб «змінити платівку», покладіть на робоче місце учня поряд із карткою завдання картку

з текстами заклинань: «Я легко впораюся із цим завданням», «Я досить розумний, щоб відповісти на всі ці запитання».

3.2.2. П'ять додаткових стратегій (оглядово)

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

Робіть помилки нормальним і потрібним явищем

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

- Розповідайте про можливі, типові помилки.
- Показуйте цінність помилки як спроби виконати завдання (негативний результат — тяж результат).
- Мінімізуйте наслідки від допущених помилок.

Формуйте віру в успіх

Допомагайте учням повірити в успіх. Вони повинні повірити, що здатні не тільки розв'язати задачу чи правильно відповісти на запитання, але й змінити себе, підвищити свій інтелектуальний рівень. Для цього використовуйте такі прийоми:

- Підкреслюйте будь-які поліпшення.
- Повідомляйте про будь-який внесок учня у розв'язування задачі тощо.
- Розкривайте учням їхні сильні сторони.
- Демонструйте віру в здібності учнів.
- Визнавайте труднощі ваших завдань.
- Встановлюйте обмеження у часі на виконання завдання.

Концентруйте увагу учнів на минулих успіхах

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

- аналіз минулого успіху;
- повторення і закріплення минулого успіху.

Робіть процес навчання відчутним

Якщо чогось не можна побачити чи відчувати, то воно не існує,— так ми часом схильні думати. До таких невідчутних речей належить розвиток учнів у процесі навчання. Для тих, хто потребує відчутного зворотного зв'язку, використовуйте такі ідеї:

- Наклейки «Я можу».
- Альбоми досягнень.
- Розповідь про вчора, сьогодні й завтра.

Відзначайте досягнення

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

3.3. ОБЕРІТЬ ТЕХНІКУ ПОПЕРЕДНЬОГО ВПЛИВУ

Якщо ви уже визначили, що учень належить до розряду тих, що боїться невдач, оберіть кілька прийомів педагогічного впливу із описаних у цьому пункті. Для кращого засвоєння того, як ці прийоми застосовувати, зверніться до пункту 4. Обираючи прийоми, враховуйте три фактори:

- вік учня;
- що для нього буде найбільш дієвим і вражаючим;
- що підходить вашому стилю викладання і вашій особистості.

Таблиця 7

**Технології педагогічного впливу
(у випадках коли мета — уникання невдачі)**

Стратегії	Техніки
Змінити методи пояснення	Використовувати наочний матеріал та комп'ютерні програми для формування навичок. Вчити за один раз чомусь одному
Ввести додаткові методи навчання	Додаткова допомога від вчителя, учня-репетитора

Закінчення табл. 7

Стратегії	Техніки
Вчити позитивно розповідати про те, що робиш, і про себе	Плакати із закликами. Шукайте два «плюси» на кожен «мінус». Декларація «я зможу» перед виконанням завдання
Робити помилки нормальним та потрібним явищем	Розповідайте про помилки. Показуйте цінність помилки як спроби. Мінімізуйте наслідки від допущених помилок
Формувати віру в успіх	Підкреслюйте будь-які поліпшення. Повідомляйте про будь-які досягнення. Розкривайте сильні сторони учнів. Демонструйте віру в можливості учнів. Визнавайте труднощі ваших завдань. Обмежуйте час виконання завдань
Концентрувати увагу учнів на вже досягнутих у минулому успіхах	Аналізуйте минулий успіх. Повторюйте і закріплюйте успіхи
Робити процес навчання відчутним	Наклейки «Я можу». Альбоми досягнень. Розповіді про вчора, сьогодні й завтра
Відзначати досягнення	Словесна похвала, наклейки, медалі, виставки контрольних робіт, оплески тощо

Розділ 4

ЯК ДОПОМАГАТИ УЧНЯМ ВІДЧУТИ СВОЮ СПРОМОЖНІСТЬ

Усе, що досягають
дресируванням, натиском,
наси́льством, не стійке,
неправильне і ненадійне.

Я. Корчак

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

Коли вони почувають, що, *по-перше*, можуть виконувати контрольні завдання, *по-друге*, можуть будувати такі відносини з педагогом, які задовольняють обох, і, *по-третє*, здатні вносити свій особистий вклад у навчальну групу, їм більше не потрібно витрачати свою енергію на небажану поведінку.

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

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

Уявлення про свої високі здібності — ось те, що забезпечує мотивацію навчання набагато більше, ніж справжній рівень цих

здібностей. Він може бути високим, як і оцінки, але не мотивувати успіх у навчанні. Рівень інтелекту може бути невисоким, але якщо при цьому індивідуальний рівень «я можу» високий, учень буде навчатися із задоволенням. Його відчуття успіху буде не тільки формальним (за оцінками), але й емоційним. Такі учні працюють бадьоро, бо почувають себе успішними.

Можна спрямовано підвищувати індивідуальний рівень «я можу» за допомогою підтримуючих технік, описаних у цьому розділі. Ці техніки можна згрупувати у п'ять стратегій.

4.1. СТРАТЕГІЇ

4.1.1. Стратегія «робіть помилки нормальним і потрібним явищем»

Острах зробити помилку дуже знижує індивідуальний рівень «я можу». Коли цей страх зникає, в учня відбувається прорив свідомості й він починає відчувати набагато більші можливості. Ось прийоми для досягнення цієї мети.

Розповідайте про помилки

Розповідайте про конкретні помилки та їхні причини. Молоді люди схильні страждати з приводу своїх помилок і не бачити помилок інших людей. Звідси впевненість, що всі навколо кращі, здібніші, гарніші, ніж вони. Вчитель може змінити цю установку, якщо скаже, що кожен може робити помилки, немає людей, що не помиляються, справа не в тому, щоб зовсім не припускатися помилок, а в тому, щоб робити із них правильні висновки і не повторювати їх у майбутньому.

Ведіть розмови про помилки як про важливу і природну частину процесу навчання. Гра «Пароль» може спровокувати дискусію на подібну тему. Коли задзвенить дзвоник з уроків, станьте у дверях і оголовіть, що пароль, за яким ви будете випускати із навчальної групи — одна помилка на сьогоднішніх уроках. Прийняти таку гру учням непросто. Про помилки говорити самим, та ще й перед навчальною групою — для багатьох це однаково, що демонструвати плями на одязі чи обличчі. Тому дуже важливо, щоб і сам вчитель брав участь у цій грі, показуючи, що помилки — нормальна частина життя кожної людини, що важливо не стільки уникати помилок, скільки «не наступати двічі на одні і ті ж граблі».

Показуйте цінність помилки як спроби

Маємо визнати, що більше помилок роблять люди активні, а не пасивні, але активність слід завжди вітати. Ось чому важливо

винагороджувати помилки зауваженнями, зробленими з ентузіазмом і позитивним пафосом, мотивуючи таким чином продовження роботи. Наприклад: «Помилку вже зроблено. То й що? Тепер подивимось, чому можна на ній повчитися» або «Ця помилка — не таке вже велике лихо. Якщо ти врешті-решт зовсім не будеш робити помилок, я втрачу свою роботу!».

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

Мінімізуйте наслідки від зроблених помилок

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

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

4.1.2. Стратегія «формуєте віру в успіх»

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

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

Головний принцип при цьому — зняти почуття страху з душі учня, зробити його розкутим, вільним, вселяти впевненість у свої

сили. Усі учні можуть навчатися успішно, однак учитель повинен мати велике терпіння.

В. Ф. Шаталов дбає за дбайливе, гуманне ставлення до особистості, що формується, виявляючи особливу турботу про тих, кому з тих чи інших причин важко навчатися.

А як зазвичай?

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

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

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

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

Шаталов: «Кожен учень є талановитим, треба уважно шукати іскри таланту і не дати їм згаснути».

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

Наголошуйте на будь-яких поліпшеннях

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

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

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

Це висловлювання можна перефразувати так: для учня перспектива одержати від авторитетного вчителя визнання і оцінку певних досягнень сьогодні може бути незрівнянно більш потужним стимулом, ніж колись там, через кілька років, вступити до вищого навчального закладу.

До речі, декому із нас важко позбутися шкідливих звичок (паління, вживання алкогольних напоїв тощо) головним чином саме тому, що суворе покарання за них приходить через багато років, а «позитивні» емоції («стимули») — негайно (після першої затяжки, першої чарки і т. ін.).

Повідомляйте про будь-які внески

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

Розкривайте сильні сторони учнів

Кожен учень має якісь здібності, часом добре приховані. Ми говорили раніше про пошуки гарного в кожному із них для побудови здорових відносин. Саме у цей спосіб можна звільнити сили для формування навичок навчання. Ледь помітивши щось цінне в учневі, прямо скажіть йому про це чи напишіть у його зошиті. Учні хочуть і готові чути про свої сильні сторони часто і детально. Цього, між іншим, кожна людина потребує постійно.

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

Демонструйте віру в учнів

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

«Емоційне погладження» — констатація будь-якого, навіть незначного, факту успіху, навіювання учневі віри в себе, відкритість вчителя для довіри і співчуття.

«Авансування» — репетиція майбутньої дії, що створює психологічну настанову на успіх. Можна заздалегідь оголосити запитання семінару, назвати прізвища учнів, яких передбачається опитати, дати пробну контрольну роботу тощо.

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

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

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

На практиці цей прийом реалізується за допомогою окремих учнів, які ведуть за собою невстигаючих.

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

«Еврика». Суть прийому полягає в тому, щоб створити умови, за яких учень, виконуючи навчальне завдання, зненацька для себе дійде висновку, що розкриває невідомі для нього раніше можливості.

Завдання вчителя — помітити це глибоко особисте відкриття, успішно підтримати учня, поставити нові завдання і надихнути на їх розв'язання. Допомога вчителя при створенні ситуації відкриття має бути якомога більш прихованою.

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

Визначаєте труднощі ваших завдань

Учні з поведінкою, спрямованою на уникнення невдач, сприймають будь-яке нове завдання як важке. Визначаєте, що вони мають рацію, і ніколи не називайте свої завдання легкими. Що може подумати про себе учень, який не може виконати ваше «легке» завдання? Краще сказати «Майте на увазі, це досить важке завдання, але ви вже підготовлені до його успішного виконання». Якщо таке завдання успішно виконується, самоповага учнів зростає, якщо ж не виконується, є можливість «зберегти обличчя»: завдання було важким.

Обмежуйте час на виконання завдання

Учні з низьким рівнем «я можу» легше переносять ситуацію невиконання завдання, якщо час на його вирішення несподівано обмежується. Коли ви бачите, що учень втрачає надію, говоріть «стоп», «кінець роботи». Цим ви врятуєте його від невдачі. Він не вирішив завдання не тому, що нездатний, а тому, що «час закінчився». Досвідчені вчителі часто застосовують цей мудрий прийом.

4.1.3. Стратегія «концентруйте увагу учнів на минулих успіхах»

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

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

Аналіз минулого успіху

Успіх визначається п'ятьма факторами:

- вірою у власні здібності;
- кількістю спроб;
- допомогою інших;
- складністю завдання;
- успіхом.

Учні можуть контролювати лише два з них: віру в свої здібності і кількість спроб. Вони не можуть знати, скільки допомоги їм знадобиться від інших, чи важким буде завдання і чи пощастить їм.

Тому вчителі повинні допомогти їм зрозуміти, що два перші фактори — найголовніші складові успіху. Запитайте учня: «Ти знаєш, чому тобі вдалося упоратися із завданням? Якщо відповідь буде: «Мені допомогли», продовжте розмову: «Це так, але ти й сам добре попрацював». Якщо відповідь буде: «Завдання було легким», можна сказати: «Так, але це твої здібності й ретельність зробили його легким». Якщо ж учень каже: «Просто пощастило», додайте: «Щастить завжди тому, хто добре працює». Аналізуючи минулі успіхи учнів, ви не тільки допоможете повірити їм у свої сили, але й підтримаєте їхні спроби домогтися нових успіхів у навчанні.

Повторюйте та закріплюйте успіхи

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

4.1.4. Стратегія «робіть процес навчання відчутним»

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

Альбоми досягнень

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

Розповіді про вчора, сьогодні й завтра

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

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

4.1.5. Стратегія «визнання досягнень»

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

«Оплески»

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

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

Винагороди

Усі види винагород, що свідчать про хорошу поведінку їхніх власників, прийнятні. Чим більше досягнень ми знайдемо і відзначимо, тим більше позитивного буде в атмосфері вашої навчальної групи. Пам'ятайте, однак: визнавати потрібно зростання намагання і ретельність, а не кращі результати.

Виставки

Досягнення учнів — твори, доповіді — можна вивішувати на дошку або на стенд у навчальній групі. Можна також періодично запрошувати до цієї виставки учнів із інших груп.

Позитивна ізоляція

Позитивна ізоляція дуже корисна для невпевнених учнів. Виберіть момент наприкінці уроку, поговоріть один на один з учнем

про його успіхи. Ви можете також вибрати кілька хвилин під час перерви або після занять. Це має бути коротка розмова. Учні потребують викладацької уваги. Ще один варіант — окремий почесний стілець для успішного учня на сьогоднішньому уроці.

Самовизнання

Зазвичай учні очікують, що їхні успіхи визнає вчитель, замість того щоб самим подивитися на себе з боку і прийняти власне рішення про свої досягнення. Цьому їх потрібно спеціально навчати! Попросіть кожного учня встановити, яке його особисте досягнення варте того, щоб бути схваленим, визнаним.

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

Кількість технік підтримки для підвищення самоповаги не обмежується наведеними вище. Обирайте стільки, скільки потрібно для конкретного учня.

Таблиця 8

Як допомогти учням відчувати свою інтелектуальну спроможність

Стратегії	Техніки
Робіть помилки нормальним і потрібним явищем	Розповідайте про помилки. Показуйте цінність помилки як спроби. Мінімізуйте наслідки від допущених помилок
Формуйте віру в успіх	Усі діти талановиті. Відкрита перспектива. Емоційне погладження. «Авансування», «Даю шанс», «Сповідь», «Загальна радість», «Обмін ролями», «Еврика», «Лінія обрію». Підкреслюйте будь-які поліпшення. Повідомляйте про будь-які внески. Розкривайте сильні сторони учнів. Демонструйте віру в учнів. Відзначаєте труднощі ваших завдань. Обмежуйте час виконання завдань
Концентруйте увагу учнів на вже досягнутих у минулому успіхах	Аналіз минулого успіху. Повторюйте і закріплюйте успіхи
Робіть процес навчання відчутним	Наклейки «Я можу». Альбоми досягнень. Розповіді про учора, сьогодні й завтра
Відзначаєте досягнення	Оплески. Винагороди. Виставки. Позитивна ізоляція. Самовизнання

4.1.6. Завдання вчителю

Перевірте, як кожна із технік може допомогти учням відчувати здатність навчатися. Відзначте кожен прийом символом, що відповідає вашій думці. Наприклад:

- «*» — прийом уже використовується мною;
- «П» — прийом, що мені здається прийнятним;
- «?» — прийом, який потрібно обмірковувати;
- «У» — цьому прийому я хотів би повчитися;
- «—» — цей прийом не прийнятний для мене.

Стратегія «робіть помилки нормальним і потрібним явищем»

Розповідайте про помилки.

Показуйте цінність помилки як спроби.

Стратегія «формуєте віру в успіх»

Усі діти талановиті.

Відкрита перспектива.

Емоційне погладження.

«Авансування», «Даю шанс», «Сповідь», «Загальна радість», «Обмін ролями», «Еврика», «Лінія обрію».

Підкреслюйте будь-які поліпшення.

Відзначаєте труднощі ваших завдань.

Повідомляйте про будь-які внески.

Обмежуйте час виконання завдань.

Розкривайте сильні сторони учнів.

Демонструйте віру в учнів.

Стратегія «концентруйте увагу на минулих успіхах»

Аналіз минулого успіху.

Розповіді про вчора, сьогодні й завтра.

Повторюйте і закріплюйте успіхи.

Стратегія «робіть процес навчання відчутним»

Наклейки «Я можу».

Альбоми досягнень.

Стратегія: визнання досягнень.

«Оплески».

«Виставки».

Позитивна ізоляція.

Винагороди.

Самовизнання.

Розділ 5

ЯК ДОПОМАГАТИ УЧНЯМ УСТАНОВЛЮВАТИ НОРМАЛЬНІ СТОСУНКИ З УЧИТЕЛЯМИ

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

В. Гюго

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

- прийняття;
- увагу;
- повагу (визнання);
- схвалення;
- теплі почуття.

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

5.1. ПРИЙНЯТТЯ

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

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

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

5.1.2. Приймати особистісні характеристики учня

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

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

5.2. УВАГА

Дарувати увагу учням — справа добра і необхідна, але вимагає певних зусиль, часу, емоцій тощо. Про це можна сказати лише одне: чим більше позитивної уваги вчитель приділить у нормальній ситуації, тим менше негативної уваги вимагатимуть від нього на уроках порушники дисципліни.

Але як приділити увагу кожному учню, якщо їх у класі 30?

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

5.2.1. Вітання учнів

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

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

5.2.2. Вислуховуйте учнів

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

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

1. Поводьтеся спокійно. Якщо не знаєте, що сказати, не говоріть нічого. Якщо знаєте, що сказати — не кваптеся говорити. Реагуйте тільки тоді, коли це необхідно для продовження бесіди.
2. Використовуйте невербальні сигнали, щоб показати свій інтерес до почутого: контакт очима, нахил голови убік тощо.
3. Вербалізуйте інтерес без слів: «м-м-м», «ага» тощо.
4. Використовуйте перефразування: «Якщо я правильно зрозумів...» (і далі повторіть думку учня своїми словами).
5. Співчуйте.

5.2.3. Навчіть учнів просити уваги

Було б чудово, якби учні вміли просити вашої уваги замість того, щоб порушувати дисципліну на уроках. Звичайно, ми не завжди готові приділити увагу саме на той момент, коли учень відчуває в ній потребу. В такому разі можна просто вибачитися і пообіцяти таку увагу в найближчому майбутньому.

Нижче наводяться конкретні рекомендації, як спонукати учнів привертати увагу.

- Поговоріть про що-небудь із учнями у навчальній групі після уроків.
- Поцікавтеся в учнів, як вони живуть поза межами навчальної групи.
- Запам'ятовуйте, про що розповідають вам учні й використовуйте це в індивідуальних бесідах із ними.
- Відвідуйте спортивні змагання і самодіяльні заходи, в яких беруть участь ваші учні.
- Беріть участь у колективних заходах ваших учнів.
- Організуйте зі своїми учнями дискусію з проблем, що їх хвилюють.
- Приєднуйтеся до групових ігор своїх учнів у спортивному залі чи на спортивному майданчику.
- Відзначаєте дні народження своїх учнів.

- Надсилайте листівки і домашні завдання учням, що хворіють, з кількома рядками, написаними своєю рукою.
- Висловлюйте щирий інтерес до навчальної роботи і хобі своїх учнів.

5.3. ПОВАГА (ВИЗНАННЯ)

Визнання дуже потрібне людській істоті. Покажіть учням, що ви їх поважаєте, що все, що вони роблять, є дуже корисним для навчальної групи і навчального закладу. Визнання відрізняється від «оплесків» (схвалення) тим, що акцент переноситься на сам внесок, результат. Визнання має бути висловлене вголос і чітко показане. Допомагають тільки висловлені вголос компліменти, а не ті, що маються на увазі у вашій свідомості. Визнання плутають з підтримкою. Підтримка — це процес, що містить у собі багато технік, які підвищують самоповагу. Визнання — лише одна із них. Визнання — це вид оцінки. Якщо ви хочете уникнути перехвалювання конкретного творця, то оцінюйте зроблене, але не того, хто зробив. Правильна похвала стосується продукту, підсумку, поведінки, але не суб'єкта. Тоді справа буде продовжуватися, а учень не буде задаватися. Більше того, він постарається знову справити на вас враження своїми результатами, досягненнями. Використовуйте такі прийоми.

5.3.1. «Я-висловлювання»

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

Використовуйте триєдину форму «Я-висловлювання» для визнання, тобто описуйте послідовно:

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

5.3.2. Акцент на сьогодні

Дотримуйтесь принципу «тут і зараз». Визнання має виражатися у теперішньому часі й описувати теперішні події. Фраза «Чому ж ти раніше так не старався?» тільки нагадає про неприйнятну поведінку в минулому і не підтримає, а засмутить замість того, щоб викликати законну гордість за нинішнє досягнення! У майбутньому часі говорити теж недобре: фраза «Сподіваюсь, ти тепер завжди будеш

чинити так само добре, як сьогодні!» лише претендує на визнання, але до визнання ще, так би мовити, не дотягує.

Слід також пам'ятати, що визнання в жодному разі не повинні містити порівняння учня з іншими учнями.

5.3.3. Письмові визнання

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

5.3.4. Навчайте учнів просити визнання

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

5.4. СХВАЛЕННЯ

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

- | | |
|----------------------------|-------------------|
| • честюлюбство | • справедливість |
| • сміливість | • дружелюбність |
| • бадьорість | • ніжність |
| • охайність | • добрі наміри |
| • розум | • доброта |
| • схильність до міркування | • корисність |
| • хоробрість | • чесність |
| • творчість | • вірність |
| • допитливість | • охайність |
| • енергійність | • організованість |

- ентузіазм
- наполегливість
- дипломатичність
- товариськість
- пунктуальність
- схильність до ризику
- чутливість
- сила
- вміння слухати іншого
- оригінальність
- спокій
- завзятість
- правдолюбство
- дбайливість
- розуміння
- дотепність
- талант
- альтруїзм.

5.5. ТЕПЛІ ПОЧУТТЯ

Досвідчений вчитель уміє створити теплу емоційну атмосферу, яка сприяє встановленню радісних, дружніх стосунків із учнями. Почуття вчителя завжди адресовані учневі, безвідносно до того, що він зробив чи не зробив. Те, що насправді потрібно йому від вас, це підтвердження того приємного факту, що його люблять без будь-яких умов: «мій учитель не припинить любити мене, якщо я припущуся помилки чи завдам йому клопоту», «мій учитель любить мене, тому що я — це я».

Особливо потрібні такі почуття, якщо справи в учня погані. Поставтеся уважно, наприклад, до такого коментарю, зробленого для учня, що не упорався із контрольним завданням: «я впевнений, що ця невдача тебе не засмутить. Ми всі часом зазнаємо невдачі, але успіх нас теж не оминають, якщо працювати наполегливо. А зараз чи не прогулятись нам коридором, щоб поговорити ще трохи?».

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

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

5.6. ТЕПЛІ ДОТИКИ

Педагогам добре відома роль дотиків у вихованні дитини. Потреба у фізичному контакті залишилась у нас із дитинства.

Рукоштовування, торкання, поплескування по плечу, обійми дуже добре виражають теплоту відносин. Але ми вважаємо, що використовувати фізичний контакт із владолюбцями і мстивими небажано. Їм це не подобається. З ними слід залишатися на рівні словесного вираження позитивних емоцій.

5.7. СКІЛЬКИ ПІДТРИМКИ ПОТРІБНО УЧНЕВІ

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

1. Коли бачимо, що він порушує дисципліну, і не реагуємо на це відповідним чином.
2. Коли ми робимо для нього занадто багато того, що він сам міг би зробити для себе.
3. Коли ми «витягаємо» його із неприємної ситуації, у якій він опинився за власним вибором.

Усі види підтримки корисні, якщо вони відбуваються грамотно. Подвоюючи, потроюючи її дози, ми все одно не ризикуємо завдати шкоди вихованцю. Посилення усіх видів підтримки — краща педагогічна реакція на поведінку учня у критичній ситуації. Що б там не було — хвороба, розрив із другом, невдача у навчанні — ми негайно маємо відповісти збільшеними «ін'єкціями» усіх видів підтримки.

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

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

Таблиця 9

Методи підтримки

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

5.8. ОСОБИСТЕ ЗАВДАННЯ ВЧИТЕЛЮ

Допишіть наведені нижче речення та проаналізуйте їх:

1. Важче за все мені виражати визнання таким учням, котрі...
2. Іноді я хвалю учнів, які опинилися не на висоті, тому що...
3. Коли я хочу підтримати хорошу поведінку, я використовую такі прийоми...
4. Я звичайно приділяю увагу учням такими способами...
5. Один із прийомів, який я хотів би застосовувати частіше в майбутньому... Причина, через яку я цього хочу...
6. Один із учнів, який особливо потребує підтримки, це... У наступні два тижні я збираюсь підтримувати його такими способами...
7. Я хочу навчити учня просити підтримки, коли він потребує її, такими способами...
8. Підтримки для учня не буває багато! Я згоден (не згоден) з цим твердженням, тому що...

Розділ 6

ЯК ДОПОМАГАТИ УЧНЯМ ВНОСИТИ СВІЙ ВКЛАД У КОЛЕКТИВНІ ДІЇ

Виховання, яке отримала людина, закінчилося, досягло своєї мети, коли людина настільки дозріла, що має силу і волю саму себе творити протягом подальшого життя і знає засоби та способи, якими вона це може здійснити як індивід, що впливає на зовнішній світ.

А. Дістервег

Педагоги повинні уміти підтримати будь-які спроби наших підопічних внести свій власний вклад у групові відносини, відчувати себе потрібним. Коли вчитель говорить: «Я знаю, що ти можеш і я потребую твоєї допомоги», учні сприймають це як привілей, а не як обов'язок. І, навпаки, якщо ви просите допомоги, тому що ця справа — «не твоя проблема», то цілком ймовірно, що реакція учня буде небажаною.

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

Коли учні вносять власний вклад у колективні дії, вони відчують свою значимість. Відчуття причетності, включеності до життя навчального колективу — могутній фактор особистісного розвитку

(підвищення самоповаги). Учні з високою самоповагою можуть краще і більше внести у колективну справу, їхній вклад може бути неповторним і оригінальним.

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

6.1. СТРАТЕГІЯ «ПІДТРИМКА ВЛАСНОГО ВКЛАДУ УЧНЯ У ПРОЦЕС ПОКРАЩЕННЯ ЖИТТЯ НАВЧАЛЬНОГО КОЛЕКТИВУ»

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

У психології він вважається найефективнішим із усіх виховних прийомів — зробити «неслухняного» учня провідником і захисником соціальних норм в очах інших учнів. Це означає, що вчорашній пустун, наділений вчителем владою підтримувати дисципліну серед однолітків, швидко перетворюється на зразок хорошої поведінки.

6.1.1. Запрошуйте учнів допомагати вам щодня у вирішенні навчальних завдань

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

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

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

6.1.3. Приймайте правила разом із учнями

Правила, які встановлюються у навчальній групі,— це закони і для вас, і для ваших учнів. Їх приймають не для того, щоб обмежити чийсь можливості. Справжня мета правил — допомогти вчителю ефективно працювати, а учням — ефективно навчатися. Грубою помилкою є настанова: «Виконуйте правила, тому що я так вимагаю!». Це репліка неспроможного педагога. Зовсім по-іншому сприймається настанова: «Виконуйте правила, тому що самі від них матимете вигоду».

Найкращим способом виховання поваги до правил поведінки у навчальній групі є *залучення учнів до творчої роботи*.

Опитайте своїх учнів, які умови потрібні для того, щоб зручно було навчатися у даній навчальній групі чи навчальному кабінеті, майстерні, за яких умов досягнення навчальної мети стає неможливим. Фактично перелік відповідей на такі запитання — основа майбутніх правил.

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

6.2. СТРАТЕГІЯ «НАДАВАЙТЕ МОРАЛЬНУ ПІДТРИМКУ УЧНЯМ, ЩО НАМАГАЮТЬСЯ ДОПОМАГАТИ СВОЇМ ТОВАРИШАМ»

Коли учні допомагають одне одному, їхня самоповага зростає. Вони не тільки здатні вносити власний вклад у спільну справу, але й встановлювати особливі стосунки зі своїми товаришами, в основі яких — довіра і взаємодопомога.

6.2.1. Репетиторство

Репетиторство — один із способів, яким учні можуть по-справжньому допомагати одне одному. Якщо в учня, наприклад, виникає проблема з теоремою, яку ви пояснювали йому два рази, то цілком імовірно, що пояснення когось із учнів виявиться для нього більш зрозумілим, ніж ваше третє. Тому що пояснення «учнівською» мовою можна зрозуміти легше, ніж ваше пояснення правильною літературною мовою. У кожній навчальній групі завжди знайдуться кілька потенційних «професорів», котрі можуть прийти на допомогу вчителю. Таке шефство одного учня над іншим є корисним обом:

першому — за принципом: «нарешті сам розібрався, коли почав пояснювати іншому», другому — за принципом «коли ти розібрався, то і я розберусь».

6.2.2. Учні виражають визнання і схвалення одне одному

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

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

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

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

Оберіть техніку підтримки із наведеної нижче таблиці, щоб допомогти учням внести свій вклад у справи навчального колективу.

Таблиця 10

Стратегії та техніки підтримки

Стратегії	Техніки
Підтримуйте особистий внесок учня у процес покращення життя навчального колективу	Запрошуйте учнів допомагати вам в організації навчального процесу, підтримуйте їхні пропозиції щодо його удосконалення. Обговорюйте і приймайте правила разом із учнями
Надавайте моральну підтримку учням, які намагаються допомогти іншим	Учнівське репетиторство. Учні висловлюють одне одному визнання та схвалення. Оплески. Заохочувальні твердження. Письмові присвячення

6.3. ОСОБИСТЕ ЗАВДАННЯ ВЧИТЕЛЮ

Допишіть наведені нижче речення та проаналізуйте їх:

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

2. Є деякі способи, за допомогою яких я залучаю учнів до вирішення щоденних навчальних завдань. Ці способи такі...
3. Тепер я використовую нові способи, щоб залучати учнів до вирішення організаційних питань, а саме...
4. Я зазвичай залучаю учнів до процедури самостійного вибору і висловлення пропозицій щодо удосконалення організації навчального процесу так...
5. Тепер я маю намір урізноманітнити свої прийоми так...
6. Чи беруть участь ваші учні в процедурі прийняття і зміни правил колективного життя у навчальній групі? Чому? Чому не беруть?
7. Способи, якими мої учні надають допомогу одне одному, такі...
8. Я хочу запропонувати учням такі нові способи допомоги і підтримки одне одного...

Розділ 7

ЯК ПРОТИДІЯТИ СТРЕСАМ

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

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

7.1. ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ — ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК У ЗАПОБІГАННІ СТРЕСАМ (ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ)

А чи може вчитель протидіяти стресам? Може!!! Ми можемо з ними боротися і досить успішно! Стрес не є чимось фатальним і його можна подолати. Якщо стрес викликає у вас азарт, ви хочете випробувати його — це ваш вибір; точно так само ви можете за власним

бажанням уникнути стресу й усунути його зі свого життя. У протидії стресам ми не розглядатимемо традиційні засоби «першої допомоги»: розслаблення, глибоке дихання, медитацію тощо. Чому? Тому що про них багато написано, але вони не здатні звільнити вас від стресів взагалі. І тому **розглянемо новий підхід до протидії стресові, який ґрунтується на основних принципах позитивного мислення.**

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

Багато людей говорять, що страждають від стресу, не пояснюючи докладно, що вони мають на увазі, начебто сам термін «стрес» вже все пояснює. Іноді створюється враження, що вони підхопили щось на кшталт заразного захворювання, за яке вони не можуть нести ніякої відповідальності.

Основна помилка такого підходу виражається у такій аргументації:

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

Іншими словами, якби всі ці зовнішні обставини змінилися, то люди були б щасливими. Вони рідко усвідомлюють, що можуть змінитися самі й у такий спосіб змінити ситуацію на краще.

Втім, якщо у вашій владі змінити зовнішні стресові фактори вашого життя, зробіть це. Одягайтеся тепліше, якщо ви мерзнете. Змініть квартиру, якщо вам набридла та, в якій ви живете. Розлучіться, якщо відносини вичерпали себе.

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

Розглянемо їх для подальшого використання у своєму житті, особливо коли настає «чорна смуга» і ви ладні або «вибухнути», або втекти від життя, навчального закладу і цих «нестерпних» учнів.

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

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

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

Більшість людей приваблює можливість відпочити на сонячному пляжі, позагоряти, викупатися й забути про свої справи та проблеми. Але є й ті, що не можуть сидіти без роботи і через короткий час відчують напруження.

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

У природі немає такого явища, як стрес узагалі. ***Це лише ваша реакція на зовнішній світ і на ті ситуації, що він пропонує.***

Ви або радієте їм і відповідаєте позитивною реакцією, або у вас виникає страх. Цілком усвідомивши це, ви зробите перший крок до розуміння стресу і наступного усунення його із вашого життя. Рішення за вами.

Відчувати чи не відчувати стрес — це залежить від вас. Ви здатні змінити свій стан. Не існує такого поняття, як абстрактний стрес.

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

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

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

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

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

Наступний крок — визначити, чому та або інша ситуація є для вас стресовою і чому вона завдає вам незручностей. Причини, що визначають вашу реакцію, майже напевно приховуються десь у вашому минулому. Як би там не було, вони навряд чи можуть прийти із майбутнього, а сьогоднішнє швидкоплинне. Можливо, доведеться пошукати їх у своєму дитинстві. Або буде достатньо проаналізувати лише своє доросле життя.

Якщо ви навчитеся розбиратися у своїх переконаннях, що змушують вас реагувати на зовнішні події станом, який може бути охарактеризований як стрес, то це дуже допоможе вам. Якщо ви діятимете відповідно до того, чому навчилися, прагнутимете до змін

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

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

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

Тому... припиніть «битися головою об цегельну стіну» і спробуйте змінитися. Якщо у вас це не виходить, ви повинні запитати себе, чому так відбувається і яку вигоду ви маєте зі своєї теперішньої поведінки?

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

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

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

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

У ситуаціях, що ви сприймаєте як стресові, дуже важливо точно визначитися із бажаним результатом. Чи дійсно ви прагнете

знизити рівень стресу, чи ви одержуєте якісь таємні вигоди від ситуації, що склалася?

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

Переконайте себе, що ви здатні упоратися із стресом. Не піддавайтеся стресові, викликаному страхом невідомого. Уявіть собі найгірший сценарій розвитку подій і визначте, як слід діяти у цьому випадку. Потім переходьте до аналізу поточної ситуації.

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

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

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

Усвідомивши, що ви упораєтеся з усім, що б не відбулося, ви одержуєте можливість звільнитися від згубного впливу страху. Якщо результат виявився поганим, але тільки наполовину або на дві третини кращим за найгірший варіант, то все це не так жахливо, як могло б бути.

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

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

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

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

Таким чином, ще одним фактором, який дозволяє зменшити рівень стресу, є віра в позитивне майбутнє. Свідоме налаштування на сприятливий розвиток подій значною мірою усуває стрес із сьогодення. Переконавши себе, що можлива невдача усього лише звільняє місце для чогось позитивного, ви позбудетеся відчуття стресу. Така точка зору формує оптимізм і ваші дії в сьогоденні будуть більш спокійними та продуктивними, ніж якби ви заздалегідь мучили себе страшними очікуваннями.

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

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

Далі все дуже просто. Людина перебуває у стані невдоволення і тим самим вступає в конфлікт із навколишнім світом. На це на-

вколишній світ реагує погіршенням ситуації або унеможлиблює якусь зміну. Тобто людина надсилає у навколишній світ уявне невдоволення, а їй звідти у відповідь — бумерангом — збільшення і без того неприємних обставин. Що робить людина, коли її щось не влаштовує? Правильно, переживає. Незабаром вона розуміє, що від цього краще не стає. Нікому не легшає. І що вона робить? Знову переживає, уже з нового приводу. Вона робить це наполегливо й самозабутньо. Ось коли починається «веселе життя», а разом із ним і стреси.

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

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

Безліч стресів обумовлені тим, що ви просто не знаєте, якими ви хочете бути і чого ви прагнете досягти. Тому ви розриваєтеся між думками інших людей, не маючи «міцного якоря».

Якщо ви відрізняєтеся непевністю, то енергійні й оптимістичні люди будуть вважати вас «ганчіркою». Якщо ви сильна людина, то чуттєві й пасивні назвуть вас агресивним. Гучного й товариського сором'язливі вважатимуть нахабою. Якщо ж ви тихий і непомітний, то екстраверти назвуть вас нудним. Якщо ви багато допомагаєте іншим людям, егоїсти приклеять вам ярлик підлизи. Якщо ви не допомагаєте іншим, то щедрі й душевні вважатимуть вас черствою людиною.

Занадто сором'язливий, енергійний, гучний, спокійний, шляхетний чи егоїстичний — для кого? Для них? Чи для себе самого? За якими стандартами вас оцінюють? Які стандарти ви б обрали самі?

Розробіть власні оцінки. Визначте, хто ви і ким ви хочете стати. З'ясувавши це і склавши опис своєї ідеальної особистості, дотримуйтеся цього образу. Якщо хтось вас критикує, звірте його слова із власними оцінками. Якщо відповідно до них ви поведетеся правильно — розслабтеся. Якщо ні, вважайте це помилкою, із якої слід отримати урок, і спланувати, як потрібно змінитися у майбутньому.

Діючи відповідно до власних оцінок, ви виключаєте зі свого життя стрес, викликаний несприятливими відгуками або критикою інших людей. Якщо ви помічаєте, що постійно відчуваєте стрес навіть у тому випадку, коли ваша поведінка не виходить за встановлені вами ж межі, можливо, слід переглянути ваші стандарти. Якщо вони вимагають змін, змініть їх. В іншому випадку знайдіть причину свого стресу.

Чітко уявляючи, які ви зараз, якими ви хочете стати і яким життям ви хочете жити, ви стаєте більш захищеними від критики, ніж у тому випадку, коли ви прагнете задовольнити бажання усіх — це нездійсненне завдання — і коли думка інших людей має для вас першорядне значення.

Ви — головна цінність для самого себе. Велика кількість стресів створюється почуттям неповноцінності. Формуйте впевненість у собі і почніть любити та поважати себе самого. Якщо не ви, то хто ж іще?

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

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

Але ж уміння любити й поважати себе, жити у згоді із самим собою і зі своїми вчинками — це основний шлях зниження кількості стресів у вашому житті. Це не означає, що ви повинні агресивно нав'язувати оточуючим свої переваги, вихвалитися, усіма можливими засобами привертати до себе увагу або говорити людям, що ви кращі за них. Це означає внутрішню впевненість у собі. Ви гарні такі, якими ви є на даний момент.

Такий підхід не означає, що ви досить самовдоволені й не усвідомлюєте тих рис своєї особистості, які потрібно змінити. Усі ми — хотілося б сподіватися — йдемо шляхом удосконалювання і розвитку. Він означає лише згоду із самим собою і прагнення без будь-яких умов любити себе і визнавати переваги близьких вам людей.

Навчитися любити і цінувати себе — це, напевно, найважчий, але водночас найефективніший крок у боротьбі зі стресом.

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

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

7.2. ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ВЧИТЕЛЮ ЩОДО ЗМЕНШЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ

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

А. Швейцар

Частіше прислухайтесь до власного антистресового кодексу поведінки.

Наведені нижче рекомендації убережуть вас від руйнівного впливу стресу і допоможуть набутти впевненості, оптимізму і натхнення вам і... *вашим учням.*

Отже:

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

Керуйтеся антистресовими правилами життя і поведінки.

Нижче наведені антистресові правила поведінки. Не всі вони можуть підійти конкретно вам. Однак ви маєте право зробити вибір. Використовуючи ті з них, які справді вам підходять, ви забезпечите собі високу життєву стійкість.

1. ***Визначте негативні чинники, що призводять у вас до виникнення стресу.*** Намагайтеся уникати їх або за допомогою позитивного мислення спробуйте змінити своє ставлення до них.
2. ***Забезпечуйте високий життєвий потенціал у здоров'ї, освіті, праці, сім'ї, позитивному мисленні. Він гарантує високу стресостійкість.***
3. ***Навчіться розслаблюватися: тілом, диханням, думкою тощо.*** Стрес викликає загальне напруження. Розслаблення ж, навпаки, протидіє стресові. Тому необхідно опанувати різні способи розслаблення. ***Бо саме в умінні розслаблюватися полягає секрет успішної боротьби зі стресом.*** Розслаблюючись, ви знижуєте негативний вплив стресу на ваше фізичне та психічне здоров'я.
4. ***Зробіть паузу.*** Слід пам'ятати, що успішність побудови особистої програми захисту від стресу залежить від того, ***наскільки точно і вчасно ви навчилися відчувати, що вступаєте у «зону стресу» і втрачаєте самоконтроль.***

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

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

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

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

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

5. Відключайтеся від негативних ситуацій з використанням дихання. Глибоко вдихніть і затримайте дихання, наскільки можете. Про що думає людина, затримавши подих? Про проблеми на роботі, сімейні неприємності, фінансові складнощі? Звичайно, не думає, і навіть не може думати, тому що в неї на це немає часу. Вона цілком поглинена бажанням відновити нормальне дихання. Це бажання заступає всі проблеми повсякденності.

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

Дихання — це життя. Затримуючи його, ви позбавляєте організм потреби, порівняно з якою всі інші йдуть на задній план і хоч на мить, але втрачають свою актуальність. Ця мить — ваш виграш. Використовуйте її, щоб вийти з-під прямого впливу стресу. Для цього із видихом розслабтеся і при черговому вдиху ледь відхиліться назад, підніміть підборіддя і трохи відкиньте голову.

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

- Запишіть завдання, плани, справи на тиждень і поєднайте їх із розкладом ваших занять. Такий пробний список «запустить механізм» і полегшить подальше планування.
- Розставте завдання відповідно до їх важливості. Записавши всі намічені справи, позначте їхні пріоритети: вищий, високий, низький, найнижчий.
- Виключіть всі справи, що не є вкрай необхідними у вашій повсякденній діяльності. Перенесіть їх у кінець списку.
- Делегуйте повноваження. Одна із найважливіших причин стресу полягає у впевненості, що ви все маєте робити самі. Занадто багато при проведенні занять бере на себе вчитель. Намагайтесь якомога частіше доручати своїм учням проведення окремих елементів занять. Це дозволить вам не тільки уникати стресу, але й активізувати навчання.
- Закінчіть одне завдання, перш ніж взятися за інше. Не відкладайте справи на завтра.
- Навчіться говорити «ні». З усіх способів розподілу часу вміння говорити «ні» — найкращий.
- Резервуйте час на термінові роботи або незаплановані зустрічі. Тоді ви будете менше турбуватися про те, щоб устигнути виконати свій план.
- Контролюйте процес. При розподілі часу тримати ситуацію під контролем не менш важливо, ніж керувати стресом.
Почуття контролю ситуації, імовірно, найважливіша якість, яка необхідна для того, щоб подолати стрес.

Стрес — це не стільки результат напруженої роботи і негативних подій, скільки результат відчуття того, що життя занадто складне і не піддається контролю.

7. Намагайтесь завершувати ситуації. Для того щоб уберегти себе від стресу, навчайтесь відслідковувати незавершені ситуації. Якщо на вас тиснуть незавершені справи, спробуйте скоротити їхню кількість, для цього виконайте такі чотири дії:

- усвідомте, що виявилися заручником незавершеної ситуації, яка вимагає свого рішення і марно розтрачує ваші сили;
- прийміть рішення завершити її;
- подумайте про те, що ви можете і що залежить саме від вас, оберіть найкращу можливість та покладайтесь на себе;
- упровадьте свій план у життя.

Якщо з першого разу ситуація не завершиться, пошукайте ще один вихід, але не залишайте її незавершеною.

- 8. Визнайте і прийміть обмеження.** Багато хто із нас ставить собі надмірні та недосяжні цілі. Якщо людина не може досягти їх, то найчастіше виникає почуття неспроможності або невідповідності, не залежно від того, наскільки добре ми виконали що-небудь. Ставте досяжні цілі.

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

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

- 9. Будьте «позитивною» особистістю.** Уникайте критикувати інших, особливо своїх учнів. Навчайтеся хвалити інших за ті речі, які вам у них подобаються. Зосередьтеся на позитивних якостях оточуючих.

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

Щодня хваліть себе по декілька разів. *Будь-яка робота, велика чи маленька, виконана вами чи іншим, заслуговує на подяку. Не чекайте подвигів. Згадайте відомі слова: «Оце так Пушкін! Оце так молодець!».*

Щодня освідчуйтеся у коханні найдорожчій для вас людині, окрім себе. *Хоча б раз на день говоріть приємні слова своїм близьким. Почавши це робити, ви невдовзі зрозумієте, що це приносить подвійну користь: собі і близькій людині.*

Навчайтеся терпіти і вибачати. Нетерпимість до інших призводить до напруження і гніву. Спробуйте зрозуміти, що відчувають інші люди, це допоможе вам прийняти їх. Вибачайте і забувайте. Не скаржтеся, не скигліть, не виказуйте невдоволення іншими. Прийміть той факт, що люди навколо вас і світ, у якому ми живемо, недосконалі і мають «різні карти світу». Приймайте доброзичливо, на віру слова інших людей, якщо немає доказів зворотного. Вірте тому, що більшість людей намагаються робити все настільки добре, наскільки можуть.

Зробіть що-небудь для поліпшення вашого зовнішнього вигляду. Якщо ви виглядатимете краще, це змусить вас і почувати себе краще. Гарна зачіска, акуратний костюм зможуть підвищити ваш життєвий тонус, змусять відноситися до себе краще.

- 10. При виникненні почуття тривоги або напруження зануртеся у «тут і зараз», сконцентруйтеся на своєму диханні.** Ваше завдання — бачити, чути, відчувати все те, що *насправді* відбувається, причому з усіма подробицями, але без будь-яких оцінок. Просте зосередження, зосередження на житті, а не на власних побоюваннях.

Відчувайте тільки своє дихання. Сядьте із випрямленою спиною і рахуйте свої подихи: «раз» — при вдиху, «два» — при видиху, «три» — при новому вдиху, «чотири» — при новому видиху і т. д. Продовжуйте лічбу тільки до «десяти», оскільки з великими числами рахувати дихання складно. І пройдіть два-три таких циклів.

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

Якщо ви відчуваєте, що перебуваєте у сильному напруженні, а сили на межі, відкладіть складні справи. Не кваптеся називати всі справи невідкладними. Вибудуйте їх у чергу і готуйтеся до виконання найголовнішої справи.

- 11. Змусьте стрес працювати на вас, а не проти вас. Опануйте головне уміння — перетворювати негативні події на позитивні.** Оскільки стрес пов'язаний практично із будь-якою діяльністю, а особливо викладацькою, уникнути його може лише той, хто нічого не робить.

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

здатна поставитися до стресових подій як до виклику, що винагороджує зусилля.

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

Уміння перетворювати щось негативне на щось позитивне — майстерність контролювати стрес.

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

Ваш вибір визначає, чи дозволите ви подіям взяти над вами гору чи самі контролюватимете їх і, відповідно, чи зумієте сприймати стрес як труднощі, які можна подолати і перетворити собі на користь. Таке невелике коригування ставлення до труднощів є основним принципом, що лежить в основі стійкості до стресів. Упровадивши цей простий принцип у повсякденне життя, ви зможете перетворити стрес на рушійну життєву силу, змусити його працювати на вас, а не проти вас.

12. Звільніться від «ментальних токсинів» стресу. Щоб звільнитися від наслідків стресу, потрібно виконати своєрідне «ментальне прибирання» **за допомогою засобів раціональної терапії.**

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

Потренуйтеся кілька разів, доки не будете задоволені своєю реакцією. Доможіться такої зміни уявлення про стресор, щоб він більше не був для вас джерелом напруження.

Додаючи спогадові характеристики сильного позитивного переживання, ви не тільки захищаєтеся від впливів стресу, але й набуваєте впевненості, що надалі цей спогад стане позитивно впливати на всі наступні події. Окрім того, ви перетворюєте проблемно-конфліктні та кризові педагогічні ситуації на досвід, що сприяє професійному й особистісному зростанню.

- 13. Регулярно виконуйте фізичні вправи. Два-три рази на тиждень (а ще краще — щодня) давайте собі фізичне навантаження. Найкраще, якщо це будуть ритмічні, повторювані рухи під музику. Подаруйте тілу свято: відвідайте лазню, зробіть масаж (самомасаж).** Дуже важливо давати собі можливість регулярно звільнятися від напруження, яке поволі накопичується, витримуючи мікропаузи активного відпочинку. Кілька разів на день займайтеся такими вправами.

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

- 14. Щодня знаходьте привід посміятися.** Почитайте, подивіться, послухайте, розповідайте про що-небудь смішне. Умійте посміятися над собою. Сміх — це дієвий засіб боротьби зі стресом. За твердженням Анрі Рубінштейна, автора книги «Психосоматика сміху», одна хвилина сміху еквівалентна сорока п'ятьом хвилинам гімнастики або фізичних тренувань. Дослідження зі сміхотерапії, проведені у Стенфордському університеті (сміх там називають бігом на місці), довели, що сміх дійсно тренує багато м'язів, знімає головний біль, знижує артеріальний тиск, нормалізує дихання і сон. При цьому у кров потрапляє більше гормонів, активніше йдуть процеси обміну речовин. Людина, яка часто сміється, перестає відчувати біль.

Тобто сміх — це легкодоступний, чудовий антистресовий засіб. Антистресова функція сміху стала особливо активно використовуватися в американських і шведських клініках, де відкриті кабінети сміхотерапії. «Ліки» для цих кабінетів поставляє спеціально створена компанія. Її продукція — відеокасети з чітко дозованими порціями сміху. Не відстає і телебачення. Цілі канали віддані під лікувальні розважальні програми. Їх транслюють у санаторії та лікарні по кабелях. У результаті помітно успішніше пішла боротьба з хронічними захворюваннями.

15. *Частину дня на тиждень проводьте так, як вам подобається.* Хоча б раз на тиждень витратьте більше часу на те, щоб вечеря запам'яталася чимось приємним. Відійдіть від монотонної повсякденності і... поставте на стіл хоча б невелику свічку... Живий вогник заспокоює, змінює настрій — це у нас ще від пращурів.
16. *У критичній ситуації скористайтесь «корсетом впевненості».* До нього доцільно включити («одягнути на себе») усі зовнішні та внутрішні елементи, характерні впевненій у собі людині: посмішка, сміх, приємний спогад, бадьора пісня, високо піднята голова, горда хода тощо. Зіграйте роль впевненої людини і... ви незабаром відчуєте себе впевненим. Це допоможе вам підвищити стресостійкість.
17. *Опануйте теорію та практику позитивного мислення.* Починаючи із давнього даосизму, всі езотеричні учіння розглядають негативні емоції як енергію нижчої якості. Сучасна наука теж підтверджує їхнє руйнівне значення. Г. Сел'є вважає негативні емоції основним чинником стресу. Багато людей, впливаючи на своє життя гнівом, депресією, страхом і іншими видами негативної енергії, позбавляють себе життєвої сили. Високу якість життя створює позитивний спосіб мислення і пов'язані з ним позитивні емоції добра, любові, радості. Позитивне мислення — це головний людський інструмент забезпечення здоров'я та благополуччя. Про це говорив ще Ч. Дарвін: *«Вища стадія духовної культури настає тоді, коли ми розуміємо, що повинні контролювати свої думки».*

Розділ 8

ЯК ДОЛАТИ НЕГАТИВНІ ПЕДАГОГІЧНІ СТЕРЕОТИПИ

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

Езоп

Можливо, ви вже здогадалися, якою є найкраща тактика протистояння різним негативним подіям. Як було встановлено вище, *нам тільки здається, що вони можуть керувати нами, але насправді ступінь нашого засмучення та наша реакція в певних ситуаціях залежить від того, що ми думаємо відносно того, що сталося. Саме ми самі дозволяємо собі діяти так неадекватно, нерационально.* Тому нам необхідно навчитися уникати негативного мислення, яке призводить до таких руйнівних наслідків. У цьому нам допоможе раціонально-емотивна терапія (РЕТ).

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

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

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

Другий етап. Одразу ж переходьте до аналізу ваших думок, ставлення до події (В) і запитайте себе: «Через які нерозумні думки про себе та інших в даній ситуації я засмучуюсь?». Тут потрібно особливу увагу приділити нагнітання страху, завищеним вимогам, обвинуваченню, ігноруванню важливих подій. Крім того, також доцільно

згадати ті безглузді переконання (установки), які власне і створюють у нас неадекватні емоції, почуття, вчинки, а саме:

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

Третій етап. Це власне, дискусія і дебати (заперечення своїх ірраціональних переконань і внутрішній монолог), позначається Д (А — В — С — Д).

Запитайте себе: «Як можна заперечувати та змінити свої нерозумні думки?». Спробуйте розпочати із:

«Чи повинен я...?»;

«Чи слід мені...?»;

«Чи слід їм...?»;

«Чи буде дійсно жахливо, якщо мені відмовлять, якщо зазнаю невдачі, або якщо я не отримаю того, що мені потрібно, або якщо зі мною поведуться несправедливо...?»;

«Чи зобов'язані всі ставитись до мене справедливо чи це всього лише моє бажання?»;

«Чи допоможуть ці думки у стосунках із оточенням?»;

«Чи допоможе це досягти своєї мети?»;

«Чи впливає це на моє здоров'я?»;

«А чи є свідчення, що підтверджують мої думки?».

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

«Я отримав незадовільну оцінку»;

«Ця людина поводитьсь зі мною нахабно».

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

Четвертий етап. Прийняття ефективного рішення, позначається Е (А — В — С — Д — Е). Запитайте себе: «Якими розумними (раціональними) міркуваннями я можу замінити нерозумні (неадекватні) думки?». Розпочніть із:

«Я хочу...»;

«Мені б хотілося...»;

- «Я б віддав перевагу...»;
- «Було б краще, якби...»;
- «Адже це мені не допоможе...»;
- «Факти говорять про інше...».

Для того щоб виявити свої почуття, використовуйте такі висловлювання:

- «Шкода, але...»;
- «Не пощастило...»;
- «Я такий засмучений...»;
- «Мені заважає...».

Перший і другий етапи *призначені допомогти вам розібратися, як саме ви засмучуєте себе та дозволяєте оточенню і обставинам діяти вам на нерви.*

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

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

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

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

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

Як подолати їх?

Скористаємося для цього вже відомою вам РЕТ.

Нагадаємо, її суть досить проста, і полягає в тому, що ви аналізуєте критичну ситуацію, свої почуття, переконання, сперечаєтесь із собою, руйнуєте свої недосконалі (ірраціональні) думки, переконання і приймаєте раціональне рішення, звільняючи себе від надмірних переживань та неправильних переконань. Просто? Звісно.

Нижче на конкретних прикладах розглянемо застосування РЕТ для різних практичних ситуацій, викликаних негативними переконаннями педагогів. Це дозволить нам осмислити помилки, з якими ми часто зустрічаємося у своїй діяльності, а також виконати певним чином корекцію своєї поведінки у схожих критичних ситуаціях, частіше уникати негативної дії стресів, гуманізувати навчально-виховний процес, покращити стосунки із учнями.

«Не робити помилок»

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

Далі використовуємо поетапно РЕТ.

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

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

2-й етап. Які думки, переконання засмучують мене, дуже турбують, пригнічують, змушують відчувати себе винним та поводити себе неадекватно обставинам?

«Про мене будуть погано думати, якщо я припускатимусь помилок. Помилка — це ознака моєї слабкості. Якщо я помилився у присутності учнів, то мою помилку вони сприймуть як ознаку мого незнання. Якщо я припустився помилки, то спробую її приховати».

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

«Немає нічого жахливого, що я помилився у присутності учнів. Такі помилки є припустимими. Помилятися може кожен.

Моє бажання бути завжди невинним призводить до внутрішнього напруження, робить мене нервовим і агресивним.

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

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

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

«Намагаєтесь робити вигляд, що ви все знаєте»

Ситуація. Під час занять один із учнів поставив перед вихователем запитання, на яке той не може дати правильної відповіді.

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

«Певне напруження, почуття провини. Ігнорую запитання, прагну уникнути прямої відповіді тощо».

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

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

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

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

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

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

Ось деякі заходи раціонального вирішення цього етапу.

- 1) «Я про це нічого не знаю, але обіцяю розібратися», «Я не можу тобі зараз точно відповісти, але обов'язково поміркую над твоїм запитанням», «Запитання цікаве. Ми обов'язково повернемося до нього трохи пізніше». Прийняття такого компромісного рішення обов'язково припускає повернення до цього запитання на одному із наступних занять.
- 2) Якщо перед учнями ви частіше всього виступаєте «всезнайком», намагайтесь хоча б іноді визнавати деякі свої невдачі — і ви побачите, що така поведінка піде вам на користь. У цьому випадку ваші учні будуть більш схильними довіряти вам.

«Нічого страшного. Ну просто не витримала»

Ситуація. У класі була запланована екскурсія. Коли учні почали виходити із класу, в дверях виникла «пробка». І тут пролунав крик: «Ви що, з глузду з'їхали? Куди претеся? Ніяких екскурсій! Поверніться! Щоденники на стіл!».

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

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

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

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

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

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

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

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

У цій ситуації можна було б почати так: «Діти! Я не порушу вашого порядку, якщо пройду?»; «Ви дозволите мені пройти? Мабуть, ви забули, що сильним буває той, хто може потурбуватися про слабкого»; «Гадаю, що на екскурсії ви поводитимете себе більш

культурно». Крім того, доцільно завжди аналізувати схожі критичні ситуації:

1. Відзначайте всі випадки, коли вам з тієї чи іншої причини довелося підвищувати голос або ж із роздратуванням розмовляти з учнями або своїми колегами. Визначте мотиви і причину вашої поведінки. У процесі власних міркувань доведіть їх не-доцільність. «Розлючення завжди призводить лише до розлюченого ставлення з боку оточення».
2. Поміркуйте стосовно стереотипів вашої поведінки на будь-яке різке зауваження або грубість. Безперечно, ви виглядатимете значно краще, якщо не вступите у лобову, непристойну словесну сварку з ініціаторами конфлікту.
3. Несправедлива оцінка, з точки зору учня, — причина його частого роздратування і незадоволення. Намагайтеся змінити негативну реакцію школярів, і таким чином покращити їхній душевний стан. При оцінюванні знань важлива не сама оцінка, а попередня переконлива аргументація.

«Знову двійка?!»

Ситуація. І вже вкотре учитель ставить одному й тому ж учню двійку: «Ну що ж? Як завжди, двійка! Попередніх тобі, мабуть, було мало? Живи і радій!».

«Він, звісно, ледар. Щоправда, сьогодні можна було б поставити йому і трійку. Але нехай знає, що потрібно працювати, а не ледарювати».

А ось що говорить сам учень стосовно двійок: «Раніше я через двійки плакав, переживав. Не хотів і навіть, боявся йти додому. А тепер мені байдуже. Я навіть у щоденник вже не дивлюся».

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

«Роздратований — знову негідник не вивчив такого простого уроку. Треба покарати цього ледаря. Із задоволенням ставлю двійку».

2-й етап. Які нерозумні (ірраціональні) думки, переконання засмучують мене, дуже турбують, пригнічують, змушують відчувати себе винним та поводити себе неадекватно обставинам?

«Мені нема за що ставити йому іншу оцінку. Викликаючи його, я вже наперед знаю, що за цим буде. Все-таки найдієвіший засіб стимулювання роботи учня і підтримання дисципліни — покарання його незадовільною оцінкою. Якби я був упевненим, що він не може навчатися, то, безумовно, поставив би йому трійку. Але я переконаний в іншому: він може, але не хоче вчитися. То чи потрібно його заохочувати, якщо він може вчитися краще?»

Я — педагог. На мене дивиться весь клас. Насамперед я повинен бути об'єктивним. Але ж моя об'єктивність часто псує мені настрої і взаємовідносини з учнями.

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

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

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

Оцінка не повинна бути джерелом тривоги і побоювань. Учні підуть на заняття з більшою охотою та бажанням, якщо їм не загрожуватиме небезпека бути викликаним і отримати двійку. Оцінка, в основному, має бути винагородою за працелюбство, а не покаранням за лінощі та несумлінність.

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

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

1. Чи ставили ви собі питання: «Як же все-таки оцінювати тих, для кого навчання є досить складною справою?».
2. В учнів, які мають певні труднощі у навчанні, майже завжди є і «сильні риси». Приміром, учень, який припускається багатьох помилок у творі, вміє логічно викладати, аналізувати або узагальнювати матеріал. Тому потрібна «диференційована оцінка», яка дозволить йому проявити свої вміння і не позбавить його можливості досягти успіху. А щоб реалізувати «диференційовану оцінку» вчителю потрібно обов'язково знати слабкі та сильні риси своїх учнів.

3. При поточному обліку доцільно якомога менше використовувати незадовільні оцінки. Краще вкажіть на недоліки в роботі, відзначаючи, що учень чогось не знає, щось не вміє. Невдачі учня не є підставою для оцінки його особистості в цілому. Пам'ятайте, що дієвість оцінки насамперед залежить від того, наскільки вона відноситься до окремого виявлення його особистості, а не особистості в цілому. Це «золоте правило оцінювання». «Ти неправильно виконав завдання», але не «Ти зовсім нічого не розумієш».
4. У кожному конкретному випадку глибоко вникайте у причини незнання. Що це? Методичні промахи, невміння налагодити дружні відносини з учнями, донести доступно для них інформацію — чи це особливості самого учня? Не можна трійкою прикривати незнання і своє небажання працювати з окремими учнями.

«Спілкування-приниження»

Ситуація. Учитель боїться, що учні сядуть йому на голову, і поводить себе, як жорсткий наглядчач. За зачиненими дверима класу тільки й чути: «Ледар!», «Грубіян!», «Тупоголовий!», «До чого ж ти дурний!».

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

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

2-й етап. Які думки, переконання засмучують мене, дуже турбують, пригнічують, змушують поводити себе неадекватно ситуації?

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

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

Образа, приниження як відповідна санкція на непорядні дії учнів — це визнання власного безсилля у конструктивному вирішенні конфлікту.

Ще Аристотель сказав: «Якщо людина гнівається, її рішення неминуче стають неправильними».

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

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

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

1. Є різниця між засудженням як прийомом педагогічного впливу, який виявляється у негативному ставленні до порушення норм поведінки, з одного боку, і роздратованістю, розлюченістю — з іншого.
2. Виявити своє невдоволення можна більш делікатно й ефективно, не викликаючи розлючення учня, наприклад, незвичайною реакцією педагога на пустотливий вчинок. Привабливий, на перший погляд, вчинок стає безглуздим, якщо вчитель попросить ще раз повторити його, не вбачаючи в ньому нічого ганебного.
3. Виявлення обурення як прийому педагогічного впливу не слід змішувати зі звичайним виявленням обурення, коли в стані гніву вириваються грубі слова, крики, образа. Обурення ганебним вчинком може знайти своє виявлення у ваших зворушливих словах, інтонації, міміці. Практика свідчить, що ефективність впливу насамперед забезпечує ваша витримка і вміння володіти собою. Тому тренінгом цих рис необхідно зайнятися, якщо у вчителя є проблеми у спілкуванні з учнями. Протягом двох тижнів фіксуйте кожен випадок, коли ви відчували роздратування. Ретельно проаналізуйте причини його виникнення. Чи вже настільки винні ваші учні? Найчастіше ваше роздратування — результат внутрішнього негативного ставлення до них (ви їх просто не любите) чи просто ваше невміння бути терплячим?

«Усе бачити і все помічати»

Ситуація. Учитель проводить урок і весь час перебуває в стані, коли повинен все бачити і відзначати.

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

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

«Я довго чекатиму на тебе? Відкрий книжку і дивися в неї!»;

«Замовкни, не підказуй!»;

«Не крутись!»;

«Не відволікайтесь! Перестаньте розмовляти!»;

«Ти довго будеш дивитись у вікно?!» тощо.

2-й етап. Які нерозумні (ірраціональні) думки, переконання засмучують мене, дуже турбують, пригнічують, змушують відчувати себе винним та поводити себе неадекватно обставинам?

«Школа без дисципліни — млин без води. Якщо учні сидять тихо і мовчать, отже, слухають, вчаться. На уроці просто необхідно, щоб учні сиділи «тихіше води і нижче трави». Інакше наша робота вчителя піде нанівець. Кричиш — мовчать, почнеш із ними спілкуватися тактовно — порядку немає».

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

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

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

Професійна спостережливість педагога полягає не тільки в умінні бачити все, що помітно, а помічати навіть те, чого не видно. Вона якраз полягає у зворотному: в умінні бачити, але не на все реагувати. Уявимо собі педагога, який реагує на все, що відбувається в класі, без розбору. Праця такого педагога — суцільний конфлікт із учнями».

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

1. Більшість вчителів намагаються стримувати порушників дисципліни вимогами типу: «Замовкни!», «Сиди спокійно!». Ці вимоги не завжди виправдовують себе. Усі групові форми роботи вимагають діалогу. Крім того, звернена мова учня діє як каталізатор мислення, який і повинен використовувати вчитель. Таким чином, на певних етапах уроку робочий шум просто неминучий.
2. Намагайтесь мовчки, без єдиного слова, примусити учня не відволікатись. Цього ефекту можна досягти шляхом паузи, нестандартного питання, вдалою реплікою тощо. Потрібно більш спокійно реагувати на недисциплінованість учнів. Краще віднести з гумором, ніж гучномовно придушувати вчинки.

3. Аргументи типу: «Двійку поставлю», «У щоденник запишу» тощо можуть забезпечити лише тимчасове «сліпе» підкорення вимогам. Нерозуміння суті вимог і їх неприйняття часто викликають опір учнів. Навіть найсправедливіші зауваження, якщо вимовляються різко, зневажливо, сприймаються погано.
4. Формула вашого ставлення до учня повинна бути: «Якомога більше вимогливості і якомога більше поваги».

«Не можеш мати власних суджень!»

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

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

«Постійно, як комп'ютер, порівнюю відповіді учнів і зміст підручника. Якщо вони не співпадають, у мене виникає почуття гніву, роздратування, невдоволення учнями, роблю їм зауваження: “Не потрібно мені твоїх думок. Розповідай те, що написано в підручнику. Ти давай менше розмірковуй. Роби так, як тобі сказано”».

2-й етап. Які нерозумні (ірраціональні) думки, переконання засмучують мене, дуже турбують, пригнічують, змушують відчувати себе винним та поводити себе неадекватно обставинам?

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

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

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

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

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

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

1. В усіх наших бідах ми часто звинувачуємо «невдалий підбір» учнів у класі тощо. Але ж, мабуть, потрібно починати із себе. Саме позиція вчителя на уроці створює певне ставлення учнів до предмета. В центрі уроку має перебувати думка, керована педагогом, а не відтворення готових формулювань. Уява, фантазія, власні думки учнів — ці скарби потрібно здобувати на уроці.
2. Відступлення учня від «стандарту» — не привід для зниження оцінки, а привід для звернення уваги на оригінальність і творчість учня, для дискусії з цього питання.
3. Навчатися тільки лише через почуття обов'язку важко. Тому навчання має бути цікавим. А чи достатньо ми піклуємося про безпосередні інтереси наших учнів? Ми занадто часто говоримо про обов'язки, відповідальність учнів. І забуваємо, що повинні входити до класу з однією метою: нести своїм учням радість пізнання, радість життя, впевненість у власних силах, створити умови для саморозвитку, навчання, виховання.

Отже, використання РЕТ дозволяє педагогові подолати негативні педагогічні стереотипи, а отже — менше нервувати і піддаватися стресам, уникати критичних ситуацій, берегти здоров'я.

Розділ 9

ЯК РОБИТИ ЗАУВАЖЕННЯ

Учні — це занадто велике
випробування для однієї людини!

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

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

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

Проте, хоча викладання дійсно вимагає величезного емоційного напруження, втома від важкої роботи й роздратування — зовсім не одне й те саме. Але чому ж учитель відчуває такі негативні почуття? Вони можуть виникнути як через проблеми учнів, так і проблеми, що належать самому вчителеві.

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

- роздратування;
- фрустрація;

- гнів;
- збурювання;
- напруження мускулів;
- загальне відчуття дискомфорту;
- головний біль;
- біль у шлунку тощо.

Якщо проблема належить вам, то і відповідальність за почуття — теж ваша. *Це покарання за те, що ви не вирішуєте проблему або вирішуєте її неефективно.*

Ось кілька прикладів ситуацій, коли проблема належить учителеві:

- учень дряпає парту;
- деякі учні переривають ваші пояснення на уроці;
- учні сміються у класі;
- учень постійно запізнюється на урок і дезорганізує роботу класу;
- учні псують навчальні посібники;
- учні курять у вашій лаборантській кімнаті;
- учень відбирає у вас занадто багато часу, брешучи про своїх однокласників;
- учні беруть папери з вашого столу не спитавшись;
- учні голосно сваряться на уроці й заважають вам.

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

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

- працювати з учнем;
- працювати із середовищем;
- працювати із собою.

Відповідно до цього ви можете обрати такі напрямки роботи:

1. Спробувати змінити поведінку учня;
2. Спробувати змінити середовище, оточення;
3. Спробувати змінити себе.

Уявіть собі, що Катя, ваша учениця, постійно вас перебиває, не дає проводити урок, тому що вона хоче, щоб ви постійно пере-

віряли те, що вона зробила, і підбадьорювали її, говорили, що все правильно і вона молодець. Така поведінка для вас неприйнятна, і тому є вашою проблемою. **Що тут можна зробити?**

- 1) Ви можете зробити їй зауваження, примусити замовкнути, припинити перебивати вас. (*Зміна поведінки учениці.*)
- 2) Ви можете дати всьому класу таке завдання, до якого включена самоперевірка. (*Зміна середовища.*)
- 3) Ви можете сказати собі: «Вона дуже несамотійна дівчинка, але вона невдовзі зміниться», або «Їй потрібно більше моєї уваги, ніж іншим учням». (*Зміна себе.*)

Нижче ми зосередимося на першому способі.

Перший спосіб передбачає, що ви конфронтуйте з учнем, повідомляючи йому, що його поведінка заважає вам, не дозволяє здійсненню вашого основного права — одержувати задоволення від процесу навчання. Така поведінка педагога вимагає від нього достатньої сміливості й мужності, усвідомлення своїх прав і потреб.

На жаль, прийоми, які використовують вчителі при реалізації цього способу, дуже часто призводять до таких наслідків:

1. Провокують опір в учнів;
2. Змушують учнів почувати, що вчитель вважає їх дурними, абсолютно ні на що не здатними;
3. Показують учням, що педагогові немає діла до їхніх почуттів, потреб і думок;
4. Змушують учнів відчувати провину, сором, зніяковілість;
5. Знижують дитячу самооцінку;
6. Активізують самозахист учнів;
7. Провокують дитячий гнів і мстивість;
8. Є причиною пасивності учнів.

Звичайно, жоден учитель не бажає таких результатів. Єдине, що він хоче,— щоб шанувалися і його права.

Але, повідомляючи про свої потреби учням, більшість педагогів, як правило, не задумуються про форму цих повідомлень. Вони просто повторюють те, що говорили їхні вчителі й батьки. Та і як можна задуматися, якщо вас переповнюють гнів, розпач, злість, образа, коли ви ледь стримуєте себе від застосування фізичних методів? Адже вам цілком зрозуміло, що «цей...» або «ця...» просто знущаються над вами!

Типові зауваження вчителів часто сприяють зміцненню дітей у позиції «**Я — поганий**» і поділяються на такі три групи:

1. Вимагальні зауваження.
2. Придушувальні зауваження.
3. Непрямі зауваження.

Розглянемо їх детальніше, оскільки вони є досить поширеним інструментом для зміни поведінки учнів.

Вимагальні зауваження точно повідомляють учневі про зміни у його поведінці, бажані для вчителя — *що слід зробити, як треба робити, як було б краще зробити*. Учитель сам приймає рішення і чекає, що учень його реалізує.

Вимагальні зауваження поділяються на п'ять видів:

1. Накази. Команди. Вказівки:

- *Виплюнь зараз же жуйку!*
- *Негайно сядь!*

2. Застереження. Погрози:

- *Якщо ти не займешся лабораторною, я залишу тебе до-робляти її після уроків.*
- *Якщо ти будеш продовжувати так поводитися, то швидше вилетиш зі школи.*

3. Нотації. Проповіді:

- *Ти б краще вчився, а не за дівчатками підглядав.*
- *У твоєму віці вже треба знати, як поводитися.*

4. Повчання:

- *Ти ніколи не зможеш дочитати параграф, якщо будеш постійно дивитися у вікно.*
- *Книги, як відомо, призначені для читання, а не для малювання.*

5. Поради. Розпорядження:

- *Я б на твоєму місці ніколи себе так не повела.*
- *Дівчатка, обговоріть ваші проблеми на перерві!*

Погодьтеся, всі ці зауваження нам дуже знайомі й часто звучать у класі. Вам безупинно доводиться «керувати» поведінкою дітей — «встань», «сядь», «іди», «стій», «говори», «мовчи» тощо. Ви перетворилися на «командну» машину, а учні — на «виконавчу» машину (хоча й трохи зіпсовану). Ви не здаєтеся собі роботами? Чому ви маєте безупинно ними командувати? Де ж нормальні діти, які добре поводяться й хочуть учитися?

Більшості вчителів здається, що вимагальні зауваження — найпростіший і найдієвіший спосіб управління класом. Якщо вам хтось заважає, що поганого в тому, щоб зупинити його і, якщо потрібно, натиснути, пригрозити?

Погано те, що занадто часто не спрацьовує і, головне, усередині кожного такого зауваження приховане повідомлення

«Ти — поганий»: «ти не можеш самотійно вирішити», «ти ні на що не здатний» тощо.

Вимагальні зауваження можуть у кращому разі викликати зовнішні, миттєві зміни в поведінці учня — він виплюне жуйку, перестане щипати сусіда. Але це зовсім не означає, що не стане знову робити те ж саме, як тільки ви відвернетесь.

Ще одна причина неефективності вимагальних зауважень — вони несуть інформацію тільки про учня, але ніколи про вчителя. В учня зовсім немає можливості дізнатися про те, як саме його поведінка вплинула на вчителя. Він упевнений тільки, що педагог вирішив певним чином змінити його поведінку. У цьому випадку найчастіше учень робить несправедливі висновки про вчителя — він причепливий, несправедливий, неуважний, нерозумний, нечутливий, грубий тощо. Дійшовши такого висновку, учень навряд чи приділятиме багато уваги турботі про вчителя, про те, щоб не заважати йому, про те, щоб урок проходив у кращій обстановці. Якраз навпаки, він буде схильний боротися, повставати, пустувати, не слухатися — вигадувати будь-які способи, тільки б не виконувати розпорядження педагога.

Придушувальні зауваження ще гірші, ніж вимагальні. Вони змішують учня з брудом, знижують його самооцінку, принижують його. Ці зауваження містять оцінку, осуд, критику, глузування. Вони поділяються на чотири категорії:

1. Обвинувачення. Осуд. Критика. Протиставлення:

- Як тільки в школі бійка, я завжди знаю — це Павлов.
- Ну, ти мені й набрид.
- Ні, тобі вийти — не можна.

2. Обзивання. Глузування:

- Ви скачете, як череда диких тарганів.
- Ви просто покидьки суспільства.
- Треба ж, як ти розійшовся! Давно двійок не одержував?

3. Інтерпретація:

- У вас що, хлопчики, проблеми з дисципліною?
- Я розумію, Шакунова, ти написала це, щоб показати свої незвичайні здібності. Добре б вони поширювалися й на орфографію.

4. Допитування. Випитування. Розслідування:

- Чому це ви сидите не на своїх місцях?
- Як ти можеш сподіватися скласти іспити, коли ти пропустив стільки занять?
- Хто зробив дірку в глобусі, негайно відповідайте!

На жаль, і ці зауваження досить знайомі нам, чи не так? Але ж вони переповнені негативними оцінками.

Тисячі негативних зауважень чує учень день у день. *Учень при-вчається до того, що він — причина всіх бід учителя.* Так само, як і вимагальні зауваження, придушувальні зауваження не містять жодної інформації про вчителя. Тому учневі також важко повірити, що в педагога є щось людське, що він може щось почувати й у нього є якісь потреби.

Тому витримати такі зауваження без шкоди самооцінці можуть лише великі оптимісти. Але їх досить мало. Тому ці зауваження лише посилюють, причому значно, комплекс неповноцінності учнів.

Незалежно від того, яким буде ефект придушувального зауваження, — зникне і ніяк не вплине на поведінку учня або засвоїть-ся ним як ще один доказ її неадекватності — і в тому, і в іншому випадку він розкодує (зрозуміє) приховане повідомлення вчителя: *«Ти — поганий»*. Це обов'язково стимулює його самозахист, він просто змушений захищатися від цієї — у його розумінні — атаки. Він може сперечатися, обурюватися, доводити, що вчитель неправий. Деякі учні упокорюються й думають: *«Мені вже однаково, давайте, продовжуйте в тому ж дусі!»*. Єдина здорова реакція на гнітючі зауваження — вважати їх смішними і посміхнутися, але це під силу лише деяким. На жаль, далеко не всі учні здатні в такий спосіб протистояти вчителеві.

А тепер розглянемо непрямі зауваження. Вони містять у собі глузування, сарказм, дражніння, розважальні зауваження: — *Ніколи раніше мені не доводилося працювати із класом мавп!* — *Ну що, Макан, викликати тебе сьогодні безглуздо, так?* — *Почекаємо, хлопці, нехай наш клоун закінчить виступ!* — *Це коли ж тебе призначили директором школи?* — *Я дуже сподіваюся, що ти закінчиш все-таки школу, станеш учителем і в тебе будуть сотні таких же учнів, як ти сам!*

Багато вчителів віддають перевагу непрямим зауваженням, тому що знають, які наслідки мають вимагальні та придушувальні зауваження. Їм здається, що учні легше переносять непрямі зауваження, тому що вони значно м'якші (порівняно з вимагальними і придушувальними), однак приховану частину *«Ти — поганий»* замаскувати не вдається. *Такі зауваження є більше маніпулятивними і єдиний їхній ефект — привчання учня до дій «нишком».*

Що ж є спільного для таких *неконструктивних зауважень?*

Насамперед те, що всі вони містять приховане повідомлення «Ти — поганий». Воно мається на увазі, але легко вбудовується у будь-яке зауваження:

— Припини! (*Команда.*)

Розкодування: «Ти — поганий, тому що не розумієш, що варто зупинитися».

— Краще заспокойся, бо... (*Погроза.*)

Розкодування: «Ти — поганий, тому що не знаєш, що слід заспокоїтися, і не розумієш, що буде, якщо ти цього не зробиш».

— Варто було б краще знати! (*Нотація.*)

Розкодування: «Ти — поганий, тому що не розумієш, що тобі варто було б знати краще».

— Роби, як я сказала! (*Розпорядження.*)

Розкодування: «Ти — поганий, тому що сам не можеш керувати собою, тоді роби, як я сказала».

— Ти поводишся, як учень! (*Обзивання.*)

Розкодування: «Ти — поганий, дотепер не зміг подорослішати і поводишся, як учень».

— Ти цього не знаєш, а намагаєшся фантазувати. (*Аналізування.*)

Розкодування: «Ти настільки поганий, що навіть цього не знаєш, та й збагнути не можеш».

— Зазвичай ти такий гарний хлопчик. (*Позитивне оцінювання.*)

Розкодування: «Ти — поганий, не можеш бути завжди гарним хлопчиком».

— Я думаю, тобі буде краще завтра. (*Переконання.*)

Розкодування: «Ти — поганий, навіть не можеш почувати себе добре, можливо, завтра тобі й пощастить».

— Чому ти це зробив? (*Випитування.*)

Розкодування: «Ти — поганий, навіть не уявляєш, що ти наробив».

— Подивіться, ще один Михайло Ломоносов! (*Сарказм.*)

Розкодування: «Ти — поганий учень із непомірною самооцінкою.

Друга спільна характеристика таких зауважень — вони сфокусовані виключно на учневі й зовсім нічого не повідомляють про педагога.

Якби вчитель повідомив про те, що він відчуває з приводу поведінки учня, який вона має на педагога вплив, то зауваження було б **більш конструктивним**, наприклад:

— Мене гнітить шум, який ви створюєте.

— Мені важко працювати, коли хто-небудь пересідає з місця на місце.

Крім того, такі зауваження не містять негативної оцінки особистості учня, що дозволяє йому бути розумним і йти назустріч учителеві, а не пручатися, гніватися, хитрити. У цілому, **конструктивні зауваження мають ряд переваг:**

- вони сприяють появі в учнів бажання змінити поведінку;
- вони містять мінімальну негативну оцінку учня;
- вони не руйнують відносин «учитель — учень».

Коли вчитель починає використовувати такі зауваження, учень раптом із подивом відкриває для себе, що вчитель — не машина з різками, яка говорить, а справжня людина, тому що він показує свої почуття, спершу самому собі, потім — оточуючим. Що вчитель також може гніватися, боятися, радіти, обурюватися, засмучуватися, як і вони. Що у вчителя можуть бути хвилини слабкості, що він може плакати, що він може відверто на людях сміятися — словом, бути таким же, як учні.

Однак подібна перспектива «порівняння» з дітьми лякає багатьох вчителів. Навіть якщо ви погодитеся з тим, що добре бути сучасним і вже стали робити в цьому напрямку певні кроки, ідея рівноправності з учнями для більшості вчителів є нестерпною.

«Як це можна показувати свої почуття дітям? Якщо тобі погано — стисни зуби і доведи відважно урок до кінця, потім поплачеш вдома! Залиште свої проблеми вдома! Дітей треба оберегати від переживань! Що б у вас не боліло — не показуйте учням! Як, учитель вагітна? Не можна говорити цього дітям! Скажіть — захворіла!».

Хто із вас не зустрічався з подібними стереотипами, хто не розділяє хоча б деякі з них? Чого ми боїмося? Показати, що у нас там, усередині? Чому нам здається, що учні перестануть нас поважати, якщо ми ввійдемо до класу із засмученим обличчям? Нам хочеться бути досконалістю, богоподібними, щоб усі тріпотіли й намагалися походити на нас. Але якщо вже так хочеться, щоб боялися, може, краще підстерігати дітей увечері за рогом і лякати їх?

Для подолання цих стереотипів зупинимося детальніше на розгляді конструктивних зауважень. Вони у своїй повній формі містять три частини. Зробити таке зауваження не настільки просто. Цьому слід навчитися.

Насамперед, учні мають зрозуміти, що становить проблему для вчителя. Якщо діти не можуть навіть припустити, чому це вчитель робить зауваження, воно заздалегідь приречене на неефективність. *Тому першою частиною такого зауваження є не засуджуючий і не обзиваючий його опис педагога:*

- *Коли я бачу папірці, що лежать на підлозі...*
- *Коли ви малюєте на парті...*
- *Коли я не можу знайти журнал, що лежав на столі...*
- *Коли мене перебивають під час пояснення...*

Зверніть увагу, що в цій першій частині зауваження йдеться про те, що є результатом поведінки учня. Саме це турбує педагога.

Конструктивне зауваження не містить звинувачення, оцінки, моралізування, розпорядження, навіть у посиленій формі — коли конкретизується автор неприйнятної поведінки:

— *Коли ти крутишся...*

— *Коли ти штовхаєш Машу...*

— *Коли ти перебиваєш мене...*

Як бачимо, учитель не повідомляє про своє сприйняття ситуації в цій частині зауваження.

Однак описувати ситуацію, неприйнятну для нас, повідомляти тільки факти не так вже й просто, нам постійно хочеться внести в цей опис своє особисте ставлення до фактів. Порівняйте, що виходить у цьому випадку з вищенаведеними прикладами першої частини неконструктивного зауваження:

— *Коли я бачу, що не можу довіряти деяким несвідомим учням...*

— *Коли ви проявляєте таку нечесність по відношенню одне до одного...*

— *Коли я бачу, що ви настільки ледачі, що залишили сміття на партах...*

— *Коли ви стрибаєте по класу, як дикі звірі...*

Звичайно, ці зауваження схожі за формою на **конструктивні**, що складаються із трьох частин, однак вони не будуть ефективними. **Перша частина зауваження повинна містити тільки опис фактів і нічого більше.**

Ця частина завжди має розпочинатися із «коли», або це «коли» повинне явно матися на увазі. Це необхідна умова. Адже ви не увесь час засмучені поведінкою даного учня, а тільки в певних випадках. Саме цей минулий характер вашого невдоволення й необхідно донести до учня. *Роблячи конструктивні зауваження, ви фокусуєте увагу на специфічній поведінці. Роблячи зауваження неконструктивні, ви фокусуєте увагу на особистості учня. У першому випадку учень почуває, що її приймають, у другому випадку — ні.*

Коли ви повідомляєте, що незадоволені учнем взагалі, він не знає, що робити для того, щоб завоювати вашу прихильність. Коли ви повідомляєте про конкретну поведінку, у нього є спрямованість до її зміни.

Друга частина зауваження, яке складається із трьох частин, є, мабуть, найскладнішою для більшості вчителів. У ній описується той конкретний і відчутний ефект, котрий матиме неприйнятна поведінка учня, зазначена в першій частині, для вчителя.

— Коли ви залишаєте двері в кабінет відчиненими (безоцінний опис ситуації), виникає протяг і на мене дуже дме (значущий ефект);

— Коли ви не складаєте навчальні посібники назад у шафу (безоцінний опис ситуації), я витрачаю багато часу на їхнє збирання (значущий ефект)...

Що ми маємо на увазі, коли говоримо про значущий і конкретний ефект? *Багато спроб вчителів зробити трискладове зауваження закінчуються провалом через те, що вчитель не може сформулювати цей ефект таким чином, щоб і учень вважав його суттєвим.* Учень може думати: «Дійсно, у багатьох шкільних приміщеннях є протяг, ну то й що?» Або він пропонує: «У таку теплу погоду протяг не страшний».

Тільки в тому випадку, коли учень погодиться з тим, що результати його поведінки дійсно створюють проблему для вчителя, він одержує підстави для зміни своєї поведінки.

Більшій частині учнів необхідно задовольняти свої потреби у визнанні й прийнятті, і вчитель як значущий дорослий відіграє тут істотну роль. Саме потреби у визнанні й прийнятті мотивують учнів до зміни поведінки.

Практично всі діти (більшість дорослих також) не замислюються про вплив результатів своєї діяльності на інших людей, вони просто не уявляють, що є причиною виникнення проблем у *оточуючих людей*. Скажемо так — вони це роблять не зі зла. Тому коли ви повідомляєте іншій людині про *ефект її поведінки*, найпоширеніша реакція: «О, вибачте, я й не припускав...», або «Я й не думав...», або інші варіації.

Педагогам важко формулювати другу частину трискладового зауваження через те, що вони звикли робити зауваження і намагатися змінити поведінку учнів, коли проблема їм не належить, коли поведінка, яку їм хочеться змінити, не перебуває у вчительській проблемній зоні. Педагоги добре знають, що «правильно», що «неправильно», що «добре», а що «погано», і намагаються зробити всіх дітей однаковими...

Однак потрібно пам'ятати, що конструктивне зауваження не працюватиме доти, доки ви будете намагатися їх робити з приводу проблем, які вам не належать, і доки учень не вважатиме, що його поведінка дійсно турбує вас й істотно впливає на ваше життя. Що може мотивувати ученицю до зміни її поведінки, коли їй говорять: «Ой, мене так дратує ця твоя потворна зачіска!?».

Третя частина конструктивного зауваження повідомляє учневі про ті почуття й емоції, які відчуває вчитель у результаті того ефекту, про який повідомлялося у другій частині:

— *Коли ви залишаєте двері в кабінет відчиненими (безоцінний опис ситуації), виникає протяг і на мене дуже дме (значущий ефект), і я боюся, що можу застудитися (почуття).*

— *Коли ти висуваєш ноги з-під парти (безоцінний опис ситуації), я можу спіткнутися (значущий ефект), боюся впасти й розбитися (почуття).*

У вищенаведених зауваженнях йдеться про можливий ефект і про те, що цей ефект викличе певні почуття. Така послідовність викладу (поведінка — ефект — почуття) повідомляє учневі, що почуття виникають стосовно можливого ЕФЕКТУ, але не стосовно ПОВЕДІНКИ учня. Тепер учень певною мірою захищений ніби спеціально створеним учителем буфером, що дозволяє йому не активізувати власні захисні засоби, як відбувається в тому випадку, якщо обвинувачувати безпосередньо його поведінку. Зрештою учитель боїться не НІГ учня, а ушкоджень у результаті ПАДІННЯ.

Це важлива послідовність, але не слід ставитися до неї як до святині. Можливе й опускання якої-небудь частини трискладового зауваження. *Загальне правило тут таке: бажано повідомляти про неприйнятну ситуацію і про почуття. Повна форма зауваження є дуже дієвим інструментом педагога, але ним як знаряддям головного калібру не варто користуватися постійно. Найкраще його застосовувати у найбільш відповідальних випадках.*

Незважаючи на те що трискладове конструктивне зауваження викликає менший захист учня, проте нікому не подобається бути причиною негативних почуттів іншої людини. Навіть найкраще таке зауваження приводить до того, що учень починає відчувати здивування, жаль, засмучення. Зрештою, йому голосно, відкрито та чітко повідомили, що його поведінка неприйнятна, становить проблему для вчителя і викликає в нього негативні емоції. У цьому випадку виявляється проблема в учня.

Дуже важливий момент — переміщення проблеми із зони приналежності вчителя до зони приналежності учня. Як тільки ви помітите за невербальними і вербальними ознаками, що проблема вже не ваша, слід негайно змінити тактику власної поведінки. І переходити до підтримки та консультування, допомоги дитині, у якій тепер виникла проблема. Це ще раз демонструє учневі, що педагог його розуміє та приймає.

Дуже сильний вплив на ефективність зауваження мають також почуття педагога. Тому поговоримо про ті почуття, які ми відчуваємо, коли проблема є нашою власною, особливо про почуття гніву. Це останнє може злякати дітей до півсмерті або спровоку-

вати їхню агресивність і реактивність у ще більшому ступені, ніж до одержання зауваження.

Коли ви додаєте гнів до трискладового зауваження, воно перестає належати до конструктивного й переходить у неконструктивне, оскільки маються на увазі обвинувачення й придушення учня.

Разом з тим тут є один суттєвий момент, на який слід звернути увагу. Справа в тому, що гнів — це **ДРУГЕ** почуття, яке виникає у вас у напруженій ситуації. Він завжди слідує за **ПЕРШИМ** почуттям.

Наприклад, ви бачите, як один із учнів кидає камінь, який пролітає в декількох сантиметрах від голови іншого учня. *Ваша перша реакція — страх*: небезпечний предмет може серйозно поранити або навіть убити учня! Але поки ви біжите до місця події, ваші почуття змінюються — ви починаєте гніватися й кричати: *«Не смій більше ніколи кидатися камінням, негідник!»*. Роблячи подібні зауваження, ви розраховуєтеся з учнем за те, що він змусив вас пережити таке гостре неприємне почуття.

У гнівних реакціях виливається наше бажання покарати іншого за неприємні переживання:

- учень надто витикається із вікна. Учитель відчуває **страх** — як би він не випав! Потім педагог впадає у **гнів** і кричить: *«Не смій витикатися! Щоб я ніколи не бачив тебе поруч із вікном!»*;
- учень відстав від класу на екскурсії. Учитель відчуває **тривогу**, тому коли учень з'являється, учитель **гнівно** його вичитує: *«Ніколи не смій відходити від дітей! Коли ти будеш поводитися, як усі!?»*;
- учитель із натхненням готував урок. Один із учнів не слухає його, позіхає, штовхає сусіда. Учитель відчуває **розчарування** і **гнівно** говорить: *«Я ніколи не буду більше готувати для вас будь-що цікаве! Ви не здатні це оцінити!»*.

Більшість учителів погоджуються, що гнівні зауваження, спроби покарати і навчити в гніві — зазвичай безуспішні. Якби вони мали хоч який-небудь ефект, проблеми навчання були б вирішені багато століть тому. Що робити із цим вторинним почуттям? Як навчитися повідомляти про свої первинні почуття? Це досить складне завдання, і вирішувати його треба поступово. Насамперед почніть із тих випадків, коли ви постійно гніваєтеся. Напевно, у вас у класі є діти, які викликають у вас роздратування тільки одним своїм виглядом. Що б вони не зробили, ви завжди цим незадоволені, розгнівані.

Наприклад, учителька терпіти не могла учня Х. Нарешті вона вирішила проаналізувати, що лежить в основі цього ставлення. У результаті вона зрозуміла, що це — **страх**. Вона почувала себе некомпетентною, коли Х ставив несподівані запитання, відповідей на які вона не знала, і вона вважала, що Х знущається з неї.

Виконавши таку розумову роботу, вона залишила Х після уроків і запитала його, навіщо він ставить їй такі запитання, якщо задалегідь знає, що вона на них не відповість? Вона зізналася йому, що вона перелякана і їй важко йти на урок у цей клас. Х був приголомшений і сказав, що він зовсім не збирався її «пришпилювати». Вони закінчили розмову, будучи в добрих стосунках. Кілька тижнів усе йшло добре. Потім Х забув про розмову і спробував знову поставити складне запитання. Тоді вчителька засміялася і сказала: «Знову пришпилюєш?». Таким чином, проблему була вирішено остаточно.

Спробуйте виконати те ж саме. Починайте з людей, які вас постійно дратують, на яких ви постійно гніваєтесь. Спробуйте знайти **первинні** почуття, які ви маєте стосовно них. Потім зробіть трискладове конструктивне зауваження, делегуйте проблему цій людині, яка вас дратує, й постарайтеся їй допомогти в її вирішенні. Подивіться, що вийде.

Спробуйте вирішити спочатку проблему «застарілого» гніву. Це дасть вам досвід і вміння змінювати свої почуття та знаходити початкові, приховані. Після цього починайте тренуватися в подоланні миттєвого гніву. Виробіть у себе установку: якщо я гніваюся, серце швидко б'ється, у роті пересихає, руки трясуться тощо, виходить, я просто скривджений цією людиною і намагаюся їй помститися. Це не те перше почуття, яке я відчував у результаті її поведінки. Тепер я зможу знайти це перше почуття.

Не можна не відзначити, що застосування конструктивних зауважень пов'язане для педагога не тільки з явними перевагами, але і з ризиком.

Він полягає, зокрема, у тому, що доводиться повідомляти про свої почуття, розкриватися значно більше, ніж ви звикли і робили дотепер. Це особливо важко для не впевнених у собі вчителів. Адже інші люди, й особливо діти, можуть побачити, які їхні вчителі є насправді! Втім, не виявляючи себе, не можна практикувати конструктивні зауваження, і в цьому полягає **другий** ризик — ризик змінитися, стати іншим.

Педагоги, які користуються такими зауваженнями, починають більш точно й детально аналізувати проблемні ситуації. Раніше це їм начебто б і не було потрібно — до *неконструктивних зауважень*

можна вдаватись автоматично. Конструктивні цього не допускають. Для того щоб обвинуватити іншого у своїх бідах, аналіз зайвий. Але спостерігати невербальні зміни співрозмовника, застосовувати активне слухання, трискладові зауваження — без цього не обійтись, а це неминуче змінить самого вчителя.

Нарешті, *третій ризик* — у правильному визначенні (перерозподілі) відповідальності. Ефективне застосування трискладових конструктивних зауважень змушує брати на себе відповідальність за ті проблеми, які ви не вважали своїми, і віддавати відповідальність там, де ви цілком присвоювали її собі.

Усе це незвично й важко, але воно сприяє особистісному зростанню педагога.

Останній, *четвертий ризик*, що пов'язаний із застосуванням конструктивних зауважень, — ризик того, що діти теж починають, слідом за вчителями, ставати більш відвертими, як одне з одним, так і з учителями.

Як бачимо, застосування у спілкуванні з учнями конструктивних зауважень потребує від учителя певних зусиль, але вони варті того, бо сприяють встановленню взаєморозуміння і тим самим попередження конфліктних ситуацій.

Література

1. Амонашвили, Ш. А. Размышление о гуманной педагогике [Текст] / Ш. А. Амонашвили. — М. : Дом Амонашвили, 1995. — 496 с.
2. В. Ф. Шаталов: його ідеї працюють і сьогодні [Текст] // Директор школи, ліцею, гімназії. — 2006. — № 6. — С. 17–25.
3. Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? [Текст] / Ю. Б. Гиппенрейтер. — М. : ЧеРо, 1998. — 240 с.
4. Глассер, В. Школы без неудачников [Текст] / В. Глассер. — М. : Прогресс, 1992. — 184 с.
5. Калошин, В. Ф. Методика В. Ф. Шаталова и ее возможности использования в ВНЗ [Текст] / В. Ф. Калошин. — К. : КВВАИУ, 1989. — 48 с.
6. Калошин, В. Ф. Значення настанов вчителя в успіхах слухачів [Текст] / В. Ф. Калошин // Нові технології навчання. — 1998. — Випуск 22. — С. 46–52.
7. Калошин, В. Ф. Від авторитарності до співробітництва [Текст] / В. Ф. Калошин // Педагогіка толерантності. — 2001. — № 2. — С. 13–18.
8. Калошин, В. Ф. Педагогіка оптимізму і успіху [Текст] / В. Ф. Калошин, Н. В. Вельбовець // Метод проектів: традиції, перспективи, життєві результати. — К. : Департамент, 2003. — С. 246–254.
9. Калошин, В. Ф. Позитивне мислення — важливий засіб забезпечення життєтворчості особистості [Текст] / В. Ф. Калошин // Директор школи, ліцею, гімназії. — 2005. — № 4. — С. 44–49.
10. Калошин, В. Ф. Шлях до подолання негативних педагогічних стереотипів [Текст] / В. Ф. Калошин // Практична психологія та соціальна робота. — 2005. — № 4. — С. 32–36.
11. Калошин, В. Ф. Як долати стрес в педагогічній діяльності [Текст] / В. Ф. Калошин // Практична психологія та соціальна робота. — 2004. — № 8. — С. 58–68.
12. Калошин, В. Ф. Неприборкані думки про виховання [Текст] / В. Ф. Калошин, Н. В. Вельбовець, М. П. Власко. — Біла Церква : КОІПОПК, 2006. — 110 с.
13. Калошин, В. Ф. Позитивне мислення: щастя, здоров'я, успіх [Текст] / В. Ф. Калошин. — Х. : Вид. група «Основа», 2008. — 256 с.
14. Капони, В. Как делать все по своему, или ассертивность — в жизнь [Текст] / В. Капони, Т. Новак ; пер. с чешского. — С-Пб. : Питер, 1995. — 200 с.
15. Кривцова, С. В. Тренинг: учитель и проблемы дисциплины [Текст] / С. В. Кривцова. — М. : Генезис, 2000. — 196 с.
16. Крупенин, А. Л. Эффективный учитель. Практическая психология для педагогов [Текст] / А. Л. Крупенин, И. М. Крохина. — Ростов н/Д. : Феникс, 1995. — 480 с.
17. Маркова, А. К. Формирование мотивации обучения [Текст] / А. К. Маркова, Т. А. Матис, А. Б. Орлов. — М. : Просвещение, 1990. — 192 с.
18. Павлютенков, Є. М. Конфлікти: сутність і подолання. Стрес у педагогічній діяльності. [Текст] / Є. М. Павлютенков, В. В. Крижко, В. Ф. Калошин. — Х. : Вид. група «Основа». — 224 с.
19. Самоукина, И. В. Психология оптимизма [Текст] / И. В. Самоукина. — М. : Институт Психотерапии, 2001. — 240 с.
20. Панасик, А. Ю. Как победить в споре или искусство убеждать [Текст] / А. Ю. Панасик. — М. : АСТ, 1998. — 304 с.