

Педагогическая техника учителя

Зязюн И. А.,
Крамущенко Л. В.,
Кривонос И. Ф.,
Мирошник Е. Г.,
Семиченко В. А.,
Тарасевич Н. Н.

Понятие педагогической техники

Главнейшим в деятельности педагога фундаментом его работы есть направленность его деятельности и профессионализм знаний. Но почему А. С. Макаренко твердил, что для него, в его практике, да и для других педагогов «стали решающими такие «мелочи»: как стоять, как сидеть, как встать со стула, из-за стола, как повысить голос, улыбнуться, как посмотреть»¹. Не противоречит ли это заявлению пониманию сути мастерства учителя, не есть ли умение сказать «Иди сюда!» со многими оттенками решающим признаком высокой квалификации педагога? Задумаемся. В самом деле, Антон Семёнович неоднократно делал акцент на необходимости для учителя владеть приёмами организации собственного поведения и влияния на ученика. Он ввёл для обозначения этого явления понятие «педагогическая техника», которое может напоминать педагогу о необходимости заботиться не только о сущности нашей деятельности, а и о форме проявления своих намерений, своего духовного потенциала. Ведь «воспитанник воспринимает вашу душу и ваши мысли не потому, что знает, что у вас на душе делается, а потому, что видит вас, слушает вас»². Педагогическая техника как совокупность профессиональных умений оказывает содействие гармоническому объединению внутреннего содержания деятельности учителя и внешнего его выражения. И тогда мастерство педагога проявится в синтезе духовной культуры и педагогически целесообразной внешней выразительности.

¹ Макаренко А. С. Деякі висновки з мого педагогічного досвіду // Твори. В 7 т. Т.5. К., 1976. С. 215.

² Там же. С. 163.

В практике молодого учителя наступает время, когда важнейшими для него есть эти «мелочи»: как высказать свою мысль, чтобы ученики поняли; как посмотреть на уроке, чтобы взгляд повлиял на школьника, и ещё много таких «как», от которых зависят взаимопонимание в классе и авторитет педагога.

Возьмём начало урока. Почему оно может быть таким непохожим у разных учителей, даже если эти учителя имеют одинаковое образование, положительно относятся к ученикам? Всё дело в технике. Может ли организованно начаться учебный процесс, если учитель не входит, а врывается в класс, не обращая внимания на то, что за ним целая гурьба школьников? С теми, кто за первой партой, он выясняет, кто отсутствующий, а все остальные суетятся, роются в своих сумках. Педагог не видит беспорядка и не слышит шума, он в плену своих проблем, он не владеет техникой установления контакта. Настройка на волну урока происходит долго.

Другой педагог тщательно подготовился к уроку, но не в состоянии его успешно начать из-за чрезмерного волнения, которое к тому же заметно детям и вызывает у них ощущение неуверенности, непрофессиональности поведения учителя.

Исследователи указывают на типичные ошибки педагогической техники начинающих учителей. Более всего потерь у них от неумения искренне поговорить с учеником, его родителями, сдерживать или, наоборот, проявить гнев, преодолеть неуверенность. В сочинениях о первых уроках практиканты пишут о том, как волновались они из-за несовершенства своей речи, как проявляли чрезмерную суровость, боялись доброжелательного тона, говорили ско-

роговоркой, переживали чувство страха, как суеились возле доски и чрезмерно жестикулировали или стояли окаменев и не знали, куда девать руки. В осанке многих студентов видна сутулость, опущенная голова, беспомощные движения рук, которые вертят различные предметы. Наибольший недостаток голоса — монотонность, бесцветность речи, недостаток выка выразительного чтения. Много индивидуальных недостатков в речи — нечёткая дикция, неумение найти оптимальный вариант громкости. Все эти недостатки мешают педагогу эффективно взаимодействовать с учениками и вместе с тем свидетельствуют о необходимости совершенствовать педагогическую технику.

***Педагогическая техника** — это умение использовать собственный психофизический аппарат как инструмент воспитательного влияния. Это — владение комплексом приёмов, которые дают учителю возможность глубже, ярче, талантливее обнаружить свою позицию и достичь успехов в воспитательной работе.*

Понятие «педагогическая техника» содержит две группы составляющих его частей. Первая группа связана с умением педагога руководить своим поведением: техника владения своим организмом (мимикой, пантомимикой); управление эмоциями, расположением духа для снятия лишнего психического напряжения, пробуждение творческого самочувствия; овладение умением социальной перцепции (техника управления вниманием, воображением); техника речи (управления дыханием, дикцией, громкостью, темпом речи). Вторая группа связана с умением повлиять на личность и коллектив: техника организации контакта, управления педагогическим общением; техника внушения и т.п.

Составляющие первой и второй групп педагогической техники направлены либо на организацию внутреннего самочувствия педагога, либо на умение это самочувствие адекватно проявить внешне. Поэтому мы, вслед за театральной педагогикой, условно будем разделять педагогическую технику на внешнюю и внутреннюю соответственно цели её использования.

***Внутренняя техника** — создание внутреннего переживания личности, психологическое настраивание учителя на будущую деятельность через влияние на ум, волю и чувства.*

***Внешняя техника** — воплощение внутреннего переживания учителя в его телесной природе: мимике, голосе, речи, движениях, пластике.*

Рассмотрим, как учитель может научиться руководить собою, какая внутренняя и внешняя техника помогает ему в этом.

Внутренняя техника учителя

Самочувствие педагога не является личным делом, так как расположение духа его отражается и на учениках, и на коллегах, и на родителях школьников. Каждое слово учителя не только несёт информацию, а и передаёт отношение к ней. Оценка ученику за ответ — это и проявление того, как воспринимает его работу педагог, который влияет на отношения в классе, создаёт определённую атмосферу в обучении. Достичь оптимального внутреннего состояния в педагогической деятельности сложно, так как сама она эмоционально напряжённая, «это работа сердца и нервов, эта буквально ежедневная и ежечасная затрата огромных душевных сил. Наша работа — это ежечасное изменение ситуаций, которое вызывает то усиленное возбуждение, то торможение»³. Учитель должен уметь сохранять работоспособность, владеть ситуациями для обеспечения успеха в деятельности и сохранения своего здоровья. Для этого важно работать над выработкой такого синтеза качеств и свойств личности, которые дадут возможность уверенно, без лишнего эмоционального напряжения осуществлять свою профессиональную деятельность:

³ Сухомлинский В. О. Сто порад учителів // Вибр. твори: В 5 т. К., 1976. Т. 2. С. 426.

- уверенности в себе как в учителе, отсутствия страха перед детьми;
- умения владеть собою, отсутствия эмоционального напряжения;
- наличия волевых качеств (целеустремлённости, самообладания, решительности).

Все эти качества характеризуют психологическую устойчивость в профессиональной деятельности. В основе её — положительное эмоциональное отношение к себе, ученикам, работе. Именно положительные эмоции активизируют и вдохновляют учителя, придают ему уверенность, исполняют его чувством радости, положительно влияют на отношения с детьми, родителями, коллегами. Отрицательные эмоции тормозят активность, дезорганизуют поведение и деятельность, вызывают тревогу, страх, подозрение. А. С. Макаренко считал, что в детском коллективе может быть «постоянная бодрость, никаких пасмурных лиц, никаких кислых выражений, постоянная готовность действовать, радужное расположение духа, мажорное, весёлое, бодрое расположение духа»⁴. *Мажорный тон коллектива* помогает успешному продвижению к цели, преодолению трудности. Интересный опыт создания мажорной атмосферы в школе приводит Ш. А. Амонашвили, рассказывая об учительнице третьего класса Мзии Чкония. Во время письменных работ на уроках математики и родного языка по согласию детей она включает магнитофон с мажорной музыкой, которая звучит тихо, приглушённо. Учительница утверждает, что под музыку дети работают успешнее. Так, подчёркивает, она, на уроках с включённым магнитофоном каждый ученик решает на два-три примера больше, чем без музыки.

⁴ Макаренко А. С. Твори: В 7 т. Т. 5. С. 195.

Источник такой атмосферы увлекательной жизни коллектива — педагог, который, по словам А. С. Макаренко, должен быть «таким же радостным, как коллектив». Он создаёт атмосферу дружелюбия, доброжелательности. Что для этого нужно? Восхищаться делом и скрывать отрицательные эмоции, не разрешать себе преувеличивать чужие недостатки, гиперболизировать «ненормальные» детские намерения и действия⁵.

⁵ Сухомлинский В. О. Сто порад учителей // Вибр. твори: В 5 т. Т. 2. С. 426.

...Мальчуган съезжает по перилам почти в объятия учителя. Удовлетворение от спуска сразу исчезает, и он опускает глаза... Педагог, не произнося ни слова, просто посмотрел серьёзно. Учитель раздаёт дневники и жалуется: «Рука утомилась писать замечания». А замечание у всех одно: «Заполняй дневник аккуратнее!» Что это: стремление к положительному контакту? Вряд ли. Лучше было бы на первый раз научить, как делать это качественно.

Учителю надо уметь *играть*, причём не только внешне. Доброжелательное выражение лица требуется не только для того, чтобы настроиться на мажор, но и для того, чтобы пробудить центры положительных эмоций и создать хорошее расположение духа. При такой игре приёмы поведения закрепляются и характер постепенно меняется. Поэтому не следует ходить с хмурым, скучающим лицом даже тогда, когда настроение у вас плохое. Учитель с искренней радушной улыбкой и сам становится жизнерадостным. Если же плохое расположение духа не отступает, следует заставить себя *улыбнуться*, удержать несколько минут улыбку и подумать о чём-то приятном. Плохое настроение начнёт «размываться». Вы успокоитесь, и к вам может возвратиться присущий вам оптимизм. Если мы внешне не проявляем эмоций, это не исключает их отрицательного действия. На почве постоянных отрицательных реакций развиваются различные заболевания. Для их профилактики нужны не просто сдерживание, избегание ситуаций, которые вызывают отрицательные состояния, а и *разрядка от отрицательных эмоций с помощью создания очагов защитного возбуждения*, которыми могут быть музыка, общение с природой, трудотерапия, чтения книг (библиотерапия), юмор. Здесь поможет разумное увлечение спортом, что даёт «мышечную радость».

Можно рекомендовать список музыкальных произведений, звучание которых действует успокоительно (П. И. Чайковский, «Песня без слов»; В. А. Моцарт, «Ночная серенада», вторая часть для струнного оркестра и т.п.). Тем не менее восприятие музыки — индивидуально,

и каждый выбирает для этого свои любимые произведения. Музыкаотерапия используется для лечения и создания хорошего настроения издавна. Она предусматривает наличие у учителя фонотеки, умение играть на музыкальных инструментах. Причём важен не уровень музыкальных способностей, а степень удовлетворения, которое получает человек от этих занятий. В чём сущность такого приёма? Погружаясь в царство искусства, мы получаем положительные эмоции, действие которых сдерживает отрицательное восприятие и способствует уравновешенности эмоционального состояния.

Этот самый механизм положен и в основу библиотерапии, которая позволяет успокоиться, настроиться на философские раздумья или, наоборот, пробудить потребность активно действовать. Читая, человек незаметно для себя восхищается миром, который создал писатель, становится как бы соучастником событий. Он и радуется, и думает, и переживает вместе с героями произведения, забывая собственные невзгоды.

Можно воспользоваться и трудотерапией, и танцевальной терапией. Все эти способы влияния связаны с включением в ту деятельность, которая даёт удовлетворение. Они важны потому, что дают возможность не только снять напряжение, оптимизировать расположение духа, но и привлекать учеников к духовным ценностям, близких учителю, уча их руководствоваться теми же способами. *Юмор*, который так ценят ученики в общении с педагогом, также положительно влияет на эмоциональную сферу. Каждый учитель может припомнить, как в сложной ситуации ему удавалось безболезненно восстановить рабочую атмосферу остроумным замечанием, требованием, высказанным в юмористическом тоне. Вот учитель тихо предупреждает: «Дети, я встала сегодня не с той ноги, поэтому сидите тихо, а то я могу рассердиться». Другая учительница сделала замечание ученику, который любил сидеть на стуле, наклонив его так, чтобы он опирался лишь на задние ножки. Ученик не прореагировал, и учительница ощутила, как начало нарастать напряжение. Вместо того чтобы дать волю недовольству, она спокойно сказала: «Пожалуйста, опусти на пол все свои шесть ног»⁶.

⁶ Педаяс М. И. Об учителе для учителя. Таллинн, 1982. С. 23.

К факторам, которые содействуют поддержанию бодрого состояния учителя, принадлежит и внимание к эстетике одежды, которая, по мнению А. С. Макаренко, есть элемент педагогического артистизма, игры, который обеспечивает внутреннюю собранность и духовную мобилизацию.

Таким образом, нормальным тоном учителя должен быть мажорный, надо достичь внутреннего покоя, уверенности в своих силах, силах коллектива. При этом следует прислушаться к предостережению А. С. Макаренко: «Он [тон] ни в коем случае не должен носить характер приподнятой, постоянной бурности, истерической напряжённости, которая всегда неприятно бьёт в глаза и которая угрожает при первой неудаче сорваться и перейти в разочарование»⁷.

⁷ Макаренко А. С. Методика організації виховного процесу // Твори: В 7 т. Т. 5. С. 76.

Таким образом, первым шагом к регуляции самочувствия есть влияние на эмоциональную сферу, стремление придерживаться мажорного тона, воспитывая в себе доброжелательность и оптимизм; обретение «мышечной радости» в физических действиях; создание зон защитного возбуждения (библиотерапия, музыкаотерапия и т.п.), способность играть.

Влияние на эмоциональную сферу — процесс сложный, и не всегда учитель способен достичь равновесия, стремясь пробудить положительные реакции. Для регуляции самочувствия следует обратиться и к интеллектуальной (развитие саногенного мышления)⁸, и к волевой сферам.

⁸ Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности. М., 1991. С. 266–279.

Какие пути волевого влияния? Это, прежде всего, *обращение к собственному чувству долга* в связи с осознанием социальной роли профессии, ценностными установками. Меха-

низм влияния: сдерживание собственных действий, которые не совпадают с убеждениями, сверхзадачей; пробуждение активности в направлении достижения избранной цели жизни и деятельности. Формула учителя: «Мне нужно это сделать, так как моё предназначение...» Этот способ саморегуляции очень труден, поскольку связан с воспитанием устремлённости в целом, установок, но и надёжен, так как сформированные убеждения не дают педагогу отойти от цели. В критических ситуациях такой учитель всегда сможет сказать себе, сдерживаясь от вспыльчивости:

«Я не могу себе позволить...»

Другой путь волевого влияния на самочувствие косвенный. Он состоит в *контроле собственного физического состояния*. Глубину эмоциональных переживаний мы изменяем, влияя на их внешнее проявление. Каждый из нас может контролировать мышечное напряжение, темп движений, речь, дыхание, а их изменение автоматически влияет на психическое состояние.

Какие существуют конкретные приёмы?

Прежде всего, *регуляция мышечного напряжения*. Для активизации эмоционального состояния напрягаем группы мышц, например, правой руки, давая себе команду быть сильным, энергичным, или, наоборот, расслабляем мышцы, добавляя представление о тяжести и тепле в руке. Физическое действие плюс воображение опосредствованно влияют на эмоциональные реакции. Надо лишь знать, какая группа мышц отвечает определённым эмоциональным реакциям. При эмоциях страха, например, более всего напрягаются артикуляционные и затылочные мышцы, на расслабление их и следует обратить внимание, почувствовав такое состояние.

Поскольку с эмоциональным состоянием связано и дыхание, то путём его контроля и регуляции можно добиться саморегуляции настроения. Понаблюдаем, как изменяется дыхание человека в разных эмоциональных состояниях: ровное дыхание во сне; глубокое у того, кто задумался; ускоренное у взволнованного; «раздутые ноздри» у человека в гневе. *Контроль дыхания*, снижение его темпа, увеличение глубины дадут возможность уменьшить волнение. Поэтому учителю советуют преодолеть непроизводительное возбуждение в начале урока с помощью простого способа: посмотреть на класс, трижды глубоко вдохнуть и выдохнуть, приветливо улыбнуться, а потом поздороваться.

Реакции такого типа называются психосоматическими. Они действуют как рефлексy, то есть предопределяют обязательные, запрограммированные изменения. Это объясняется тесной связью физического и психического состояний. Влияя на физическое состояние, мы вызываем определённые эмоциональные реакции.

Механизм управления психосоматическими реакциями положен в основу таких приёмов, как *изменение темпа речи и движений*. Хотите на уроке успокоиться, избавиться от волнения — начните медленно ходить по классу, объясняйте в медленном, равномерном темпе. Через несколько минут механизм саморегуляции организма, который зависит лишь от вашего волевого усилия, работает.

Кроме указанных способов управления психическим состоянием через влияние на эмоциональную и волевую сферу, очень важно пользоваться самовнушением как комплексной системой саморегуляции, которая «задействует» эмоции, волю и сознание человека. Достигают его с помощью *аутогенной тренировки*, которая состоит в выполнении специальных упражнений, направленных на формирование у человека привычек сознательного влияния на разные функции организма — самовнушения.

Поскольку внушение лучше всего осуществлять на фоне общего мышечного расслабления и психического покоя, аутотренинг обычно состоит из двух этапов: расслабления (вхождение в состояние релаксации) и самовнушения (влияние на определённые установки с помощью специальных формул). Аутогенная тренировка содержит несколько приёмов, которые используются в определённой последовательности. Рассмотрим, как достигается расслабление, релаксация.

Первый шаг — выбор удобной позы: закрыть глаза и сосредоточиться на своём эмоцио-

нальном состоянии, осознавая его

(«Я взволнован, мне нужно успокоиться»).

Второй шаг — сосредоточение на лице, принять спокойное, расслабленное выражение и направить мысли на что-либо приятное. Это даст возможность успокаивающе повлиять на эмоциональные центры, а переключение мыслей на другое — углубить состояние покоя. Таким образом удастся пригасить остроту отрицательных переживаний.

Третий шаг — усиление состояния покоя путём мысленного самомассажа кожи лица и кистей рук. Вследствие такого самомассажа лба, носа, щек, губ, подбородка уменьшается возбуждение, эмоциональная напряжённость спадает. Усиливается это состояние и поэлементным массажем кистей рук. Механизм психосоматической реакции, на котором основывается упражнение, связан с тем, что большая часть нервных клеток двигательных зон коры головного мозга регулирует активность лица и рук. Если их расслабить, активность их уменьшится, что будет оказывать содействие успокоению всего тела.

Четвёртый шаг — расслабление языка и гортани. Это необходимо для того, чтобы прервать мысли о ситуации, которая травмирует, ослабить возбуждение внутренней речи.

Пятый шаг — регуляция дыхания. Дышать следует так, будто вы спите.

Надо следить, чтобы расслабление сопровождалось ощущением удовлетворения, которое даст возможность сдвинуть маятник колебания эмоций от нуля к ощущению положительного эмоционального переживания.

Именно на основании приобретённого состояния расслабления можно формировать в себе специальные эмоциональные реакции, прежде всего такие, как устойчивый оптимизм и жизнерадостность. Для этого учителю полезно внушение интереса, терпимости к детям. Например;

1. Детские шутки меня не раздражают, а забавляют. (Ощутить это.) Я легко гашу в себе ощущения нервозности и злости, когда кто-то из детей ведёт себя не так, как мне бы хотелось. Мне приятны дети даже тогда, когда они шумят и не слушаются. (Ощутить это.)

2. Мне нравится общаться с родителями. Нравится помогать им в воспитании детей.

Я ощущаю, что моё профессиональное мастерство им помогает, и мне от этого становится приятно...

Молодому учителю, который готовится к уроку и ощущает неуверенность, страх перед детьми, желательно провести сеанс самовнушения, проговаривая, например, такую формулу: «Я спокоен. Я уверенно провожу урок. Дети слушают меня. Я ощущаю себя свободно, я раскован. Я хорошо подготовлен к уроку. Урок интересен. Детей всех знаю и вижу. Детям интересно со мной. Я уверен, преисполнен сил. Я хорошо владею собою. Расположение духа бодрое, хорошее. Учить интересно. Ученики уважают меня, слушают и выполняют мои требования. Мне нравится работать на уроке. Я — учитель».

Для успешного самовнушения нужны систематическая работа, тренировка психофизического аппарата, который постепенно станет послушным орудием в педагогической деятельности.

Как видим, во всех указанных приёмах саморегуляции психического состояния основой внутренней техники педагога есть внимание и воображение. Благодаря способности переключать внимание, сосредотачивать её на эмоционально привлекательных объектах, на определённых физических действиях, мы регулируем наше психическое состояние.

А способность ярко представлять, видеть внутренним зрением те картины, которые мы хотим навеять себе, даёт возможность вызывать именно те эмоции, которые связаны с заданными образами. Недостаточно развитое внимание и воображение — нередко причина неумения руководить собой, своим состоянием. Определённым приёмам совершенствования этих психических процессов можно научиться, ознакомившись с системой упражнений театральной педагогики⁹.

⁹ См.: Абрамян Б. Ц. Засобами театральної педагогіки // Рідна школа. 1993, № 4–5; Гиппиус С. Гимнастика чувств. М., 1967.

Профессиональная деятельность педагога может привести его к душевным потерям через чрезмерные психические нагрузки. Их можно уменьшить собственными усилиями. Учителю нужно заботиться о здоровье, о своей нервной системе, как заботится певец о своём голосе, а пианист — о руках. Нужно лишь иметь установку на самосовершенствование, веру в возможность реализации своего замысла и желание получать удовлетворение от работы.

Таким образом, руководить своим психическим состоянием можно. Для этого учитель имеет возможность воспользоваться предложенным арсеналом средств развития внутренней техники.

Внешняя техника учителя

Важная предпосылка творческого процесса — гармоническое единство внутреннего содержания деятельности и внешнего его проявления. Педагогу следует научиться адекватно и эмоционально выразительно выражать своё внутреннее состояние, мысли и чувства.

Элементами внешней техники учителя есть вербальные (языковые) и невербальные средства. Именно через них педагог проявляет свои намерения, именно их «читают» и понимают ученики. О слове как выразителе мысли будет идти речь в следующих разделах. Рассмотрим подробно невербальные средства.

Воспользуемся схемой О. Кузнецовой. Эта схема свидетельствует о широкой палитре средств выражения человеком своего отношения, и учитель должен работать над расширением и усовершенствованием репертуара влияния невербальными средствами. Конечно, не все они равнозначные, тем не менее, каждый из них «считывается» воспитанниками, усиливая или нейтрализуя впечатление от слов педагога.

Схема 1. Невербальная коммуникация



Исследования свидетельствуют, что невербальные средства, в частности жест, могут иметь больший вес в общении, чем слово. Так, когда мы говорим: «Ты красивый мальчик» и одновременно сопровождаем высказывание жестом отрицательной оценки (покачивание головой), то 85 % людей воспримут эту информацию по смыслу жеста, а не слова¹⁰. Таким образом, к внешней технике учитель должен быть очень внимательным. Рассмотрим некоторые из её элементов. Имеем в виду внешние особенности и способы выражения своего «Я» (унаследованные — рост, комплекция, форма носа, разрез глаз и т.п.; сформированные — причёска, походка, осанка, мимика, дикция, одежда и т.п.)¹¹.

¹⁰ Ермолаева Е. А. Психосемиотический анализ жестов как знаковых средств общения (в соотношении с языком) // Психосемиотика познавательной деятельности и общения. М., 1983.

С. 85.

¹¹ Грехнев В. С. Культура педагогического общения: Кн. для учителя. М., 1990. С.39.

Внешний вид педагога должен быть эстетично выразительным.

Недопустимо небрежное отношение к своей внешности, но неприятно и чрезмерное внимание к ней. Главное требование к одежде учителя — скромность и элегантность. Витиеватая причёска, необыкновенный фасон платья и частые изменения цвета волоса отвлекают внимание учеников.

...Молоденькая учительница английского языка пришла на урок с большим ярким кулоном. На её вопрос дети почему-то отвечали неуместно, перешёпывались. В перерыве мальчик спросил, правда ли, что в Англии все такое носят. Оказывается, не содержание урока, а украшение учительницы стало предметом мыслей учеников.

Однако учитель должен следить за модой, его вид должен вызывать положительное отношение учеников, хотя первым приносить моду в школу и этим привлекать общее внимание не следует.

И причёска, и одежда, и украшения всегда должны быть подчинены решению педагогической задачи — эффективному взаимодействию ради формирования личности воспитанника. И в украшениях, и в косметике — во всём учитель должен придерживаться чувства меры и понимать ситуацию. Эстетичная выразительность выражается в приветливости, доброжелательности лица, в собранности, сдержанности движений, в скупом, оправданном жесте, в осанке и походке. Недопустимы для педагога кривлянья, суетливость, искусственность жестов, вялость. Даже в том, как он войдёт в класс, посмотрит, поздоровается, как отодвинет стул, проявится влияние на ребёнка. В движениях, жестах, взгляде дети должны ощущать сдержанную силу, полнейшую уверенность в себе и доброжелательное отношение.

Пантомимика — это выразительные движения всего тела или отдельной его части, пластика тела. Она помогает выделить во внешности главное, рисует образ. Обратите внимание на учителя, который вдохновенно объясняет урок. Как органично слиты у него движения головы, шеи, рук!

Ни одна, даже самая идеальная, фигура не может сделать человека красивым, если ему не хватает умения держаться, подтянутости, собранности.

Красивая, выразительная осанка воспитателя передаёт внутреннее достоинство. Прямая походка, собранность свидетельствуют об уверенности педагога в своих силах, вместе с тем сутулость, опущенная голова, вялость рук — о внутренней слабости человека, его неуверенности в себе.

Люди редко имеют красивую осанку от природы, почти всегда она — результат специальных упражнений и сформированной привычки.

Учитель должен выработать манеру правильно стоять перед учениками на уроке (ноги на ширине 12–15 см, одна нога немного выдвинута вперёд). Все движения и позы должны быть обозначены утончённостью и простотой. Эстетика позы не предполагает плохих привычек: покачиваний назад, топтаний, манеры держаться за спинку стула, крутить в руках посторонний предмет, почёсывать голову, потирать нос, держаться за ухо.

Следует обратить внимание на походку, ведь она также несёт информацию о состоянии человека, его здоровье, настроении. Мы легко различаем походку человека молодого и пожилого. По походке иногда можно даже понять специальность. Досадно, когда молодой учитель ступает, как старый хлипкий человек, а симпатичная хрупкая учительница — как солдат. Дисгармония чувствуется и воспринимается не в пользу педагога. К. С. Станиславский несколько страниц своей книги «Работа актёра над собой» посвятил рекомендациям, как выработать «летающую» походку, красивую осанку.

Жест педагога должен быть органичным и сдержанным, без резких широких взмахов и острых углов. Преимущество отдаётся округлой и скупой жестикуляции. Следует обратить внимание и на такие советы: около 90% жестов следует делать выше пояса, так как жесты, сделанные руками ниже пояса, нередко имеют значения неуверенности, неудачи. Локти не должны держаться ближе, чем 3 см от корпуса. Меньшее расстояние будет символизировать никчёмность и слабость авторитета¹².

¹² Тимченко Н. М. Искусство делового общения. Харьков, 1992. Ч. 1. С.32.

Различают жесты описательные и психологические. Описательные жесты (показ размера, формы, скорости) иллюстрируют ход мысли. Они редко нужны, но применяются часто. Значительно более важны психологические жесты, которые выражают чувство. Например, говоря «пожалуйста», мы поднимаем кисть руки на уровень груди ладонью кверху, немного отводя её от себя. На удивление указывают разведённые в стороны руки, на предостережение — прижатый к губам палец руки.

Основные требования к жестам: непринуждённость, сдержанность, целесообразность. Следует учитывать, что жесты, как и другие движения корпуса, чаще всего опережают ход высказываемой мысли, а не идут за ней.

Выработке правильной осанки помогают занятия спортом, специальные приёмы: вообразить себя стоящим на цыпочках, постоять возле стены и т.п. Очень важный здесь самоконтроль учителя, умение взглянуть на себя со стороны, достигнут ли пятый уровень мобилизации (подтянутый живот, приятно напряжённая спина, активный взгляд)¹³.

¹³ См.: Белухин Д. А. Основы личностно-ориентированной педагогики. М., 1996. Ч. 1. С. 124.

Для того чтобы общение было активным, следует иметь открытую позу: стоять лицом к классу, не скрещивать рук, уменьшить дистанцию, которая создаёт эффект доверия. Рекомендуются движения вперёд и назад по классу, а не в стороны. Шаг вперёд усиливает значимость сообщения, оказывает содействие сосредоточению внимания аудитории. Отступая назад, говорящий как бы даёт возможность слушателям отдохнуть.

Мимика — выразительные движения мышц лица. Нередко выражение лица и взгляд влияют на учеников сильнее, чем слова. Дети «читают» с лица учителя, угадывая его отношение, настроение, поэтому лицо должно не только выражать, но и скрывать определённые чувства: не следует нести в класс бремя домашних хлопот, неурядиц. Следует показывать лицом и жестах то, что касается дела, помогает выполнению учебно-воспитательных задач.

Широкий диапазон чувств выражает улыбка, которая свидетельствует о духовном здоровье и моральной силе личности. Важные выразители чувств — брови, глаза. Поднятые брови указывают на удивление, сдвинутые — сосредоточенность, неподвижные — покой, равнодушные, в движении — увлечение. Рассмотрим описание мимических реакций (схему 2).

Схема 2. Описание мимических признаков эмоциональных состояний¹⁵

Части и элементы лица	Мимические признаки эмоциональных состояний					
	гнев	презрение	страдания	страх	удивление	радость
Положения рта	открытый	закрытый		открытый		закрытый
Губы	уголки опущены			уголки подняты		
Глаза	раскрытые или прищу- ренные	суженные		широко раскрытые		прищурен- ные или раскрытые
Яркость глаз	блестят	тусклые		блеск не выражен		блестят
Положение бровей	сдвинуты к переносице			подняты кверху		
Уголки бровей	внешние уголки подняты кверху			внутренние уголки подняты кверху		
Лоб	вертикальные морщины на лбу и пере- носице			горизонтальные морщины на лбу		
Подвижность лица	динамическое		застывшее		динамическое	

¹⁵ См.: Лабунская В. А. Невербальное поведение: социально-перцептивный подход. Ростов, 1986. С. 23.

Для развития ориентации в осознании собственного поведения и поведения учеников полезно ознакомление с эталонами, описанными в работах психологов¹⁴.

¹⁴ См.: Лабунская В. А. Невербальное поведение: социально-перцептивный подход. Ростов, 1986. С. 51–57.

Эталон поведения в состоянии радости; улыбка, глаза сияют, чрезмерная жестикуляция, многословие, желание помочь другому. Эталон поведения в состоянии страха: глаза расширены, поза застывшая, брови подняты, голос дрожит, лицо искривлённое, взгляд «бегающий», движения резкие.

Самыми выразительными на лице человека являются глаза. «Пустые глаза — зеркало пустой души» (К. С. Станиславский). Учителю следует внимательно изучить возможности своего лица, выработать умение пользоваться выразительным взглядом, избегать чрезмерной динамичности мышц лица и глаз («бегающие глаза»), а также безжизненной статичности («каменное лицо»).

Взгляд учителя должен быть обращён к детям, создавая визуальный контакт.

Контакт глаз (визуальный контакт) — взгляд собеседников, фиксированный друг на друге, что означает заинтересованность партнёром и сосредоточенность на том, о чём он говорит. Исследователи выяснили, что, разговаривая, люди смотрят друг на друга в среднем 35–50% времени, на протяжении которого происходит разговор. Взгляд обычно направлен на глаза собеседника и задерживается на них 5–7 секунд. Остальное время тот, кто говорит, и тот, кто слушает, смотрят кто куда. На собеседника чаще смотрят тогда, когда слушают, а не тогда, когда говорят. Люди смотрят друг на друга преимущественно для того, чтобы увидеть реакцию на свои слова: поняли ли, соглашаются ли? Продолжительный взгляд говорящего, направленный на собеседника, подтверждает сказанное. Лишь в некоторых случаях, когда речь идёт о весьма личных делах, нецелесообразно смотреть прямо на того, кто говорит¹⁶.

¹⁶ Томам I. Мистецтво говорити. К., 1986. С. 99–100.

Вместе с тем визуальный контакт выполняет в отношениях с детьми ещё и такую важную функцию, как эмоциональное питание¹⁷. Открытый, естественный доброжелательный взгляд прямо в глаза ребёнка важен не только для установления взаимодействия, а и для

удовлетворения его эмоциональных потребностей. Взгляд передаёт детям наши чувства. Ребёнок наиболее внимателен, когда мы смотрим ему прямо в глаза, и более всего запоминает именно то, что сказано в такие минуты. Психологи заметили, что чаще, к сожалению, взрослые смотрят детям прямо в глаза в те минуты, когда поучают, упрекают, ругают. Это провоцирует появление тревожности, неуверенности в себе, тормозит личностное развитие. Запомните: визуальный контакт с учениками должен быть постоянным. И более всего он нужен для того, чтобы ученики ощущали доброжелательное отношение, поддержку, любовь.

¹⁷ Кэмпбелл Р. Как на самом деле любить детей. М., 1982. С. 41.

Следует обратить внимание молодого учителя на обстоятельства, о которых писал Росс Кемпбелл: с детьми, которые не смотрят на собеседника, которые, бросив взгляд, сразу опускают глаза или отворачиваются, труднее общаться; такие дети неавторитетны,

не вызывают симпатии, поэтому их избегают, что усугубляет в них ощущение одиночества. И в обучении, и во внеурочное время детям нужен не только строгий контроль, но и ласковый взгляд взрослого, его ободряющее прикосновение, которое устраняет тревожность, страх и воспитывает уверенность в себе, в своих силах. Не обращайтесь к стенам, окнам, потолку. Стремиться держать в поле зрения всех учеников. Визуальный контакт — это техника, которую нужно сознательно развивать.

Межличностное пространство (дистанция общения) — расстояние между общающимися, характеризующее взаимодействие. Дистанцию до 45 см принято считать интимной, 45 см — 1 м 20 см — персональной, 1 м 20 см — 4 м — социальной, 4–7 м — публичной. Большее расстояние не даёт возможности чётко воспринимать мимику, ещё большее (12 м) — жесты и движения корпуса. Это приводит к появлению барьеров в общении. Изменение дистанции — приём привлечения внимания во время урока. Сокращения дистанции усиливает влияние.

Во время общения важно учитывать и расположение собеседников. Если общаются соперники, они сидят друг напротив друга; если это обычная беседа, а в особенности случайная — наискосок за столом, если друзья — рядом¹⁸.

¹⁸ Лабунская В. А. Невербальное поведение: социально-перцептивный подход. Ростов, 1986. С. 31.

Мы рассмотрели лишь некоторые средства невербальной коммуникации, которые дают учителю возможность эффективно решать педагогические задачи. Вследствие невнимательности к владению этими средствами у учеников появляется равнодушие в отношении к учителю, его знаниям.

Учитель входит в класс, не глядя на учеников, сухо здоровается, называет тему и начинает рассказ. Содержание урока — жизненный и творческий путь Г. С. Сковороды. Материалом владеет хорошо, в конспект не заглядывает, тем не менее глаза его пусты, взгляд направлен в окно, на потолок; он боится детских глаз. Руки сжимают спинку стула, в осанке неуверенность, голос монотонен. Как заставить учеников слушать такого учителя? Конечно, удовлетворения от такого урока нет ни у учителя, ни у учеников.

Как именно достичь внешней выразительности? Мы видим такие пути:

1) научиться дифференцировать и адекватно интерпретировать невербальное поведение других людей, развивать умение «читать лицо», понимать язык тела, времени, пространства в общении;

2) стремиться расширить личный диапазон различных средств путём тренировочных упражнений (развитие осанки, походки, мимики, визуального контакта, организация пространства) и самоконтроля внешней техники;

3) добиваться того, чтобы использование внешней техники происходило органично с внутренним переживанием, как логическое продолжение педагогической задачи, мысли и чувства учителя. История театра знает разные пути достижения внешней выразительности. В театре *ремесла* пользуются готовыми трафаретами, штампами для условного воспроизведе-

ния образов и страстей. В театре *представления* вызовут настоящие переживания, но во время подготовки к действию, поиска внешнего рисунка роли, а на сцене роль могут играть без больших душевных усилий. И, в конце концов, в театре *переживаний*, который отстаивал К. С. Станиславский, заботятся не об отработке масок, когда внешняя техника есть «эффективный язык фасада», а о естественной, выразительной самореализации личности в логике жизни образа. Таким образом, учителю следует не примерять образы, а проявлять внешнее содержание замысла педагогического действия, сняв «мышечные зажимы», скованность, чтобы внутреннее тепло мысли и чувства благородно сияли в его взгляде, мимике, слове.

Достижение выразительности педагогической техники — лишь одна из ступеней к педагогическому мастерству. Техника без осознания задач педагогического действия, без понимания мотивов деятельности учеников, истинной сути результатов взаимодействия останется пустой формой, бессодержательным непрофессиональным действием. А овладение её приёмами может осуществляться в контексте повышения общей педагогической культуры учителя.