
В. Ф. Калошин, кандидат технічних наук,
Заслужений працівник освіти України, методист;

Д. В. Гоменюк, кандидат педагогічних наук,
Заслужений працівник освіти України, директор;

Т. Д. Дімітрієва, викладач Навчально-наукового центру професійної
освіти НАПН України

КОРИСНИЙ ПОРАДНИК ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

У цьому посібнику наведені практичні поради, які можна використати в різноманітній щоденній діяльності вчителя. Особливо, коли в учителя обмаль часу для прийняття адекватного рішення. У процесі розроблення корисних порад для вчителя автори орієнтувалися на сучасні інноваційні інструменти: педагогіку успіху, педагогіку співробітництва, педагогіку творчості, позитивне мислення.

Матеріали посібника будуть корисними для широкого загалу освітян, які виконують складне та відповідальне завдання — виховання активної, творчої та оптимістичної молоді.

ПЕРЕДМОВА

Ви вчитель? Погляньте на своє життя. Пригадайте, які відчуття викликають у вас зауваження керівництва закладу освіти, буркотіння батьків, примхи учнів? Як ви переносите зраду, брехню? Вам знайомі страх, тривога, відчуття провини? Ви знаєте, що таке самотність? Вас турбує стан здоров'я? Як ви реагуєте на підвищений тон у розмові, окрики, сльози? Чи буваєте недовірливими, дратівливими, знервованими? Вас не мучить безсоння? Наскільки важко переносите втрату парасольки, гаманця, смартфона? Чи реалізовані ваші давні мрії й бажання? Ви із задоволенням ідете на роботу в школу? А повертаєтеся додому ви теж із задоволенням? А у вас виникало бажання все кинути й поїхати абикуди? Вам буває просто погано? Буває? А вам знайоме відчуття, що «всі вас дістали»? А ви... Цей перелік можна продовжувати нескінченно.

Дійсно, робота вчителя — справжнє пекло. Ми всі відчуваємо роздратування, спустошеність, невдоволення собою, учнями, усім на світі. Приходимо додому виснаженими, не здатними на позитивні емоції. Кому не хочеться після цього усамітнитися? Певно, кожна вчительська родина страждає від цього. Іноді здається, що всі зусилля марні, а професія, яку свідомо обрав, — безглузда діяльність.

Учителі знають, наскільки важко «тримати» аудиторію, щоб учні займалися на уроці своєю основною справою — навчалися. Перед вами клас, кожна дитина в якому — особистість зі своїм характером, уподобаннями та проблемами, серйознішими за математику чи географію. Діти стають агресивними, упертими, пасивними, егоїстичними, неговіркими, галасливими, літають думками в хмарах; від цього дійсно можна збожеволіти!

А до цього додаються батьківські нарікання на те, як їм важко виховувати власних дітей. І, напевно, кожному вчителю хочеться вигукнути: «Господи! Ану ж бо, уявіть, що їх у вас сорок, в одному класі, всі разом, і що на вас ще лежить відповідальність хоч чогось навчити їх».

Робота вчителя — велике навантаження на психіку, тому що весь час перед ним постають нові й складні завдання, без часу на обмірковування або вибір кращого рішення. Мабуть, тому майже третина вчителів вважають свою роботу стресовим заняттям, що призводить до апатії, депресії, песимізму, хвороб, «професійного вигорання вчителя». До 80% учителів постійно перебувають у передстресовому стані, що негативно впливає на здоров'я, стосунки з колегами й учнями, і, зрештою, на ефективність освітнього процесу.

Слід зауважити, що в роботі вчителя формування готовності до дій ускладнено тим, що різні її компоненти можуть мати протилежні спрямованості. Так, інтелектуальність — це і компонент готовності як розуміння задач і обов'язків, і основна складова власне діяльності — знання свого предмета й розуміння його проблем. Емоційність — налаштування на певний момент та емоційність як комунікативна культура вчителя. Ці два компоненти готовності не завжди гармоніюють між собою.

Наприклад, підвищений емоційний настрій, наснага, контакт з аудиторією сприяють тому, що учні після занять мають прекрасний настрій, але розум не отримав ніякої інформації. Розповідь була дуже цікавою, але про що?... А іноді урок буває інформаційно насиченим, але таким нудним, що за кілька хвилин учні засинають. Буває і так, що вчитель легко працює, доки аудиторія поводить себе так, як було заплановано, але, якщо у ставленні учнів до вчителя виникають якісь непередбачені зміни, це відразу викликає труднощі у викладанні.

Учителю доводиться кілька разів протягом дня відновлювати в собі стан готовності, гармонізувати всі його компоненти. Звичайно, це призводить до значних психічних навантажень.

Психологи відмічають, що на кожному уроці виникає від 25 до 150 ситуацій психологічної несумісності вчителів і учнів.

За даними Всесвітньої психіатричної спілки, майже в кожного вчителя трапляються психічні розлади та моральні виснаження.

Робота вчителя іноді нагадує діяльність військового льотчика, який у разі виникнення критичної ситуації має в короткий час (іноді миттєво) прийняти адекватне правильне рішення, бо інакше... Щоб допомогти льотчику в екстремальних ситуаціях розроблені чіткі, короткі («без води») інструкції, які допомагають вижити й вийти зі складної ситуації з мінімальними втратами.

Тож настав, мабуть, час створити подібну інструкцію і для вчителя.

Цей посібник охоплює майже всі грані діяльності вчителя: навчальний та виховний процеси, розв'язання міжособистісних конфліктів, подолання стресів, взаємодію з «важкими» учнями, формування в дітей інтересу, мотивації до навчання, співробітництво з батьками тощо.

Підготовлена публікація — життєстверджувальна філософія успішного вчителя-оптиміста. У процесі її розроблення автори орієнтувалися на сучасні інноваційні інструменти — педагогіку успіху, педагогіку співробітництва, педагогіку творчості, позитивне мислення.

Книга містить ефективні поради вчителям і всім тим, хто працює з учнями. Звичайно, книга не охоплює всі проблеми, які щодня виникають у шкільних класах і коридорах. Сподіваємось, що наші рекомендації допоможуть Вам стати більш успішними й позитивними вчителями та зробити важливий крок до педагогіки успіху, педагогіки співробітництва, педагогіки творчості.

Ставши на цю шляхетну дорогу, вчитель постійно займається рефлексією свого досвіду, відкриттів, поразок і досягнень, ставить собі безліч питань, що дозволяє самовдосконалитися й оптимізувати шлях до пізнання себе, особистості учня та значно покращити стосунки з ним. У такій справі йому допоможуть як основні матеріали цієї книги, так і додатки.

ЩОДЕННІ ПОРАДИ

Учитель має пишатися слабкими учнями, яких він зробив сильними.

Ш. Амонашвілі

1. Будьте оптимістами! Педагогіка — наука суто оптимістична (утім, як і будь-яка наука; песимістичний тільки дилетантизм).
2. Не забувайте: в педагогіці вирішальне значення має перший момент: вхід до класу, перші уроки, перше знайомство з дітьми — усе перше.

3. Пам'ятайте: ваша головна справа — це спілкування з дітьми. Вмійте відчувати радість від зустрічі з дитиною. Сумних діти тихо ненавидять.
4. Не стирчіть на очах у дітей без справи.
5. Давайте своє тепло, ласку не тим, хто на них напрошується або хто вам подобається, а тим, кому це особливо необхідно.
6. Якщо ви сумніваєтеся, як вчинити, краще не поспішайте: «У сумніві утримуйся».
7. Із перших днів дисциплінують себе. Учитель має бути завжди у формі, завжди підтягнутий, завжди в гарному настрої. Користуйтеся правилом Карнегі: «Якщо хочеш бути щасливим — будь ним!»
8. Учність вітатися з дітьми, це дуже важливо. Тонем, яким ви говорите просте «доброго дня», теж можна виховувати.
9. Намагайтеся всіма можливими способами дізнатися про ваших дітей усе: як вони вчилися, як жили, якими були раніше, буквально з пелюшок. Час, витрачений на встановлення довірливих і чесних відносин із вашими учнями, окупиться у сто разів, будьте впевнені.
10. Не соромтеся своїх помилок, вмійте їх визнавати. Діти, на відміну від дорослих, завжди вибачають нам помилки. Діти дуже поблажливі до дорослих.
11. Хваліть самого себе тричі на день — уранці, вдень й увечері. Застосовуйте таку магічну формулу самонавіювання: «Я — геніальний, найбільше досконалий Вчитель, усім Вчителям Вчитель; мене діти слухають, мене батьки поважають, мене адміністрація любить, а як я сам себе люблю, це і сказати не можна».
12. Умійте бути ледачим! Недолік багатьох учителів у тому, що вони розвивають бурхливу діяльність, але забувають думати. Пам'ятайте: думати — ваш головний обов'язок.
13. Умійте бути дітьми. Грайте з дітьми, дурійте, стрибайте і скачіть. Сприймайте своє вчительство як продовження дитинства.
14. Не бійтеся учнів, адже вони бояться вас більше.
15. Не брешіть своїм учням, вони цього не вибачають.
16. Не будьте лицеміром, цю рису характеру учні відчувають відразу.
17. Слухайте кожну дитину серцем, співчуйте учням.
18. Не чіпляйтеся до учнів через дрібниці, бо не існує ідеальних людей.
19. Виконуйте самі все те, що вимагаєте від учнів:
 - * якщо просите учнів не спізнюватися, зустрічайте їх на порозі школи;
 - * якщо не любляете запізнь на урок, починайте заняття водночас із дзвінком;
 - * якщо задаєте завдання додому, то завжди перевіряйте його.

20. Не бійтеся розмовляти з батьками учнів, розповідайте їм про досягнення й помилки дітей. Сміливо відстоюйте свою позицію, якщо впевнені у правоті.
21. Як спілкуватися з батьками? Саме так, як із дітьми. Деякі наївні люди радяться з батьками, читають їм лекції тощо. Не робіть таких дурниць. Пам'ятайте: дорослі — це дуже втомлені діти. Виходьте також із принципу: не батьки мають виховувати дітей, а навпаки, діти — батьків.
22. У відносинах з адміністрацією оптимальною є така тактика: погоджуйтеся абсолютно з усім, що вам будуть радити або наказувати, але робіть тільки те, що самі вважаєте за потрібне. І не рвітьесь до кар'єри. Пам'ятайте, що відмінність директора від учителя полягає в тому, що його легко зняти з роботи, а вчителя — важко.
23. Навчіться вибачати своїм колегам і, звісно ж, учням.
24. Дорожійте довірою та любов'ю учня до вас, адже це найдорожче, що є в дитини для вас.
25. Найбільшим вашим подарунком для учня може стати той час вашого життя, що ви приділяєте йому.
26. Більше думайте про те, що відчуває учень, аніж про те, як він поводитьься. Часто поведінка учня залежить від його емоційного стану.
27. Почуття учня, як і ваші, не вічні. Він, як і ви, не може злитися, ненавидіти й засмучуватися постійно. Це минеться.
28. Пам'ятайте, що учень вчиться у вас і намагається вас наслідувати.
29. Будьте щирими з учнем завжди й у всьому: коли виражаєте свої почуття, коли слухаєте його, коли робите зауваження тощо. Якщо схвалюєте — схвалюйте щиро! Радійте щиро! Якщо ви говорите і думаєте одне, а відчуваєте зовсім інше, учень це бачить і страждає від сум'яття та непевності в усьому.
30. Ваші учні мають знати: вам дуже важливі їхні успіхи. Вам доведеться взяти на себе відповідальність за їх неуспішність. Якщо їм нудно, вони втомилися, їм хочеться зайнятися чимось іншим, то причиною цього є тільки ви.
31. Не шукайте винних, а шукайте розв'язання проблеми.
32. На кожному уроці перед вами виникає альтернатива: бути оптимістичним і успішним учителем або похмурим і неуспішним. Вибирайте оптимізм і успіх, не прогадаєте!
33. Тримайте себе не просто в рамках, а неодмінно в оптимістичних рамках. Не руйнуйте своє життя власним песимізмом.
34. Кожен свій робочий день, на кожному своєму уроці мисліть позитивно. Просто позбавтеся від усіх негативних думок (змініть їх на позитивні).

35. Одягніть гарний одяг і щасливе обличчя. І нехай ваше життя буде красивим і щасливим. Тільки не забудьте, що зробити власне життя таким можемо й маємо тільки ми, ми самі.
36. Не ходіть по навчальному закладу бочком або крадькома, боязко озираючись на оточуючих і соромливо опускаючи очі на підлогу. Не бійтеся нікого: ні своїх учнів, ні їхніх батьків, ні своє начальство. Люди будуть ставитися до вас так, як ви їм себе подаєте. Подавайте себе красиво, елегантно й гідно, невпинно працюючи над власним іміджем.
37. Не робіть на роботі щоденний подвиг, а просто працюйте професійно і спокійно.
38. Якщо у вашій роботі постійно виникає багато різних проблем, отже, усе гаразд, тобто ви дійсно працюєте.
39. Не ідеалізуйте світ і людей навколо. Не очікуйте, що оточуючі вас люди зміняться. Таке навряд чи станеться. За необхідності змінюйтеся самі. Це набагато надійніше й реальніше.
40. Не сприймайте критику на свою адресу як трагедію або як особисту образу. Краще подумайте над нею і спробуйте поглянути на себе з боку.
41. Не мрійте про життя без проблем, життя тихе і спокійне. Таке буває тільки на цвинтарі.
42. Не варто пристрасно хотіти те, що є в інших. А варто просто цінувати те, що маєте ви. Таке виходить тільки в щасливих людей.
43. Не чекайте на світле майбутнє, а насолоджуйтеся наявним сьогоднішнім.
44. Пам'ятайте, що ваші кращі роки життя проходять зараз.
45. Викиньте з голови всі негативні спогади про минуле та припиніть заздалегідь перейматися майбутнім. Живіть тут і зараз.
46. Хочете відчутти прилив сил й енергії, поліпшення самопочуття й підвищення загального тону організму? Щиро порадійте за іншу людину. Просто порадійте за іншого — ось і все.
47. Якщо успіх до вас не приходить, знайдіть, що його блокує. Зніміть ці блоки. Вони зазвичай у нашій голові, у нашому мозку.
48. Іноді в нашому житті, на жаль, відбуваються просто безглузді. І з вами вони будуть траплятися постійно. Але не варто зациклюватися тільки на них. Подивіться, скільки безглуздостей навколо вас, і оцініть їх!
49. Полюбіть себе і свою роботу. Прийміть себе таким, яким ви є. Прийміть усім серцем, усією душею. І зробіть те ж саме зі своєю професією, зі своєю роботою.
50. Завжди хваліть своїх учнів. А якщо нема за що, то знаходьте. Просто хваліть, і все.

51. Умі́йте адаптуватися. У нашому сучасному житті треба не тільки постійно вчитися, але ще вміти і переучуватися. Знаходьте в собі мужність переглянути власні погляди, перебудувати шаблони своєї поведінки, переоцінити цінності. А будь-які зміни в житті починаються з нашого рішення змінити себе, з нашої волі й самодисципліни.
52. Власним негативом, постійною критикою когось і чогось, використанням у своїй промові грубих слів ми самі руйнуємо власне життя, повільно і на перший погляд непомітно. Скоротіть вживання брутальних слів, різких критичних зауважень, приберіть лихослів'я і лихослів'я з власної мови.
53. Не розв'язуйте глобальних проблем людства на своєму уроці й у своєму житті. Не намагайтеся на власних уроках модернізувати всю систему, краще зробіть якіснішим свій урок. Не слід на своїй роботі намагатися кардинально змінити сучасних дітей, миттєво перевиховати їх. Краще зайнятися самовихованням, особистісним зростанням і духовним самовдосконаленням.
54. Знайдіть хороших, доброзичливих радників. Напевно в будь-якому колективі знайдеться вчитель «золотого віку» (так це елегантно звучить по-англійськи замість нашого «похилого»), який зможе стати вашим хорошим діловим радником або «радником у справі».
55. Після невдачі або провалу не переживайте, а починайте все спочатку.
56. Робіть усе можливе для досягнення своїх цілей. Але якщо все ж таки не вийшло, не варто переживати. Просто скажіть собі: «Я зробив усе, що від мене залежить. А що переживати за те, що від мене не залежить і чого я змінити не можу?!» І рухайтесь далі з оптимізмом.

ПОРАДИ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ ДИДАКТИЧНИХ ПРИНЦИПІВ

Мистецтво навчання — це мистецтво пробуджувати в юних душах допитливість і потім задовольняти її.

А. Франс

»» Принцип свідомості й активності

1. Навчайте та виховуйте так, щоб учень відчув, зрозумів і переконався, що стати освіченим і вихованим — найважливіша життєва необхідність людини.
2. Навчаючи, застосовуйте всі види та форми пізнавальної діяльності, поєднуйте аналіз із синтезом, індукцію з дедукцією, співставлення з протиставленням, частіше застосовуйте аналогію.

3. Намагайтеся, щоб учні розуміли суть і зміст кожного слова, речення: для цього розкривайте поняття, пояснюйте незрозумілі слова, опираючись на знання й досвід учнів, аргументуйте свої пояснення.
4. Те, що учням невідомо, логічно пов'яжіть з виникненням певних асоціацій. У протилежному випадку не буде усвідомленого навчання.
5. Не забувайте, що головне не знання предмета, а особистість, яка формується. Навчайте і виховуйте так, щоб учень не був «додатком» до навчальної дисципліни, а навпаки — суб'єктом її активного засвоєння. Пам'ятайте, що не навчальний матеріал формує особистість, а вчитель своєю діяльністю.
6. Навчайте знаходити й виділяти головне та другорядне в тому, що вивчають, домагайтеся розуміння головного. Застосовуйте оптимальну кількість прикладів, але так, щоб вони не притіняли суті головного.
7. Допмагайте учням оволодіти найбільше продуктивними методами пізнавальної діяльності, навчайте їх вчитися.
8. Застосовуйте диференційований підхід до навчання в умовах колективної праці: виділяйте тимчасові підгрупи учнів, використовуйте адаптовані до їхніх можливостей навчальні матеріали, реалізуйте принцип вільного вибору варіантів завдань, що відповідають можливостям і підготовленості учнів.
9. Частіше використовуйте запитання «чому», щоб навчити учнів мислити.
10. Не навчайте, спираючись на авторитет. Застосовуйте докази, що ґрунтуються на логічних міркуваннях. Усе аргументуйте.
11. Постійно вивчайте й використовуйте індивідуальні інтереси учнів, розвивайте їх і спрямовуйте таким чином, щоб вони узгоджувалися з об'єктивними суспільними потребами.
12. Ширше застосовуйте в навчальному процесі практичні ситуації, домагайтеся від учнів їх самостійного аналізу, розуміння й осмислення, а там, де треба, і критичної оцінки, розвиваючи мислення, звергайте увагу на наукове обґрунтування явищ навколишньої дійсності.
13. Створюйте під час навчання проблемні ситуації, які потребують самостійних, творчих і активних дій та залучення учнів до їх розв'язання.
14. Використовуйте активні методи навчання, які формують і розвивають самостійність, творчість і активність.
15. Навчайте так, щоб знання набули сили переконань і керівництва до дії.

16. Привчайте учнів мислити й діяти самостійно. Не допускайте підказування і копіювання.
17. Пам'ятайте, що майстерність ставити запитання й вислуховувати відповіді — одна з найважливіших умов підтримання активності.
18. Зрозуміле й доступне пояснення вчителя не досягне мети, доки воно не стане предметом уваги учнів: користуйтеся всіма засобами, щоб викликати і втримати увагу учнів.
19. Використовуйте перевагу взаємного навчання учнів. Забезпечуйте умови для розвитку колективних форм пошуку розв'язування проблемних питань. Те, що говорить однокласник, часто сприймається краще і легше, ніж пояснення вчителя.
20. Контролюйте фактори, які відволікають увагу учнів від об'єкта навчання, усувайте причини, що негативно впливають на якість освітнього процесу.
21. Пам'ятайте, що по-справжньому знає не той, хто знання переказує, а той, хто на практиці їх застосовує.
22. Успіх учнів у навчанні досягається тоді, коли все, що викладено, так обґрунтовано доказами й аргументами, що не залишається місця сумніву.

»» Принцип наочності

1. Використовуйте в навчанні той факт, що запам'ятовування предметів у натурі, на малюнках або моделях відбувається краще і швидше, ніж запам'ятовування поданого словесно, усно або письмово.
2. Золоте правило: все, що тільки можна, учні мають сприймати відчуттям — зором, слухом, тощо.
3. Ніколи не обмежуйтеся лише наочністю. Наочність не мета, а лише засіб досягнення поставленої мети.
4. Навчаючи, не забувайте, що поняття доходять до свідомості учнів краще, якщо вони підкріплені конкретними фактами, прикладами й образами. Для розкриття їх необхідно застосовувати всі види наочності.
5. Використовуйте наочність як самостійне джерело інформації для створення проблемних ситуацій.
6. Не захоплюйтеся надмірною кількістю наочних посібників. Це зменшує увагу учнів і заважає досягнути головної мети.
7. Старанно готуйте наочні посібники до занять. Особливо будьте уважними під час добору та використання наочності, виконуючи виховні завдання.
8. Використовуйте сучасні засоби наочності.

9. Застосовуючи наочні засоби навчання, виховуйте в учнів увагу, спостережливість, інтерес до навчання.
10. Пам'ятайте, що надмірне захоплення наочною створює штучні перепони на шляху глибокого оволодіння знаннями: вона іноді стає гальмом розвитку абстрактного мислення.

► Принцип системності й послідовності

1. Застосовуйте плани, схеми для ефективного засвоєння учнями системи знань. Чітко продумайте алгоритм організації розумової діяльності учнів під час занять. Розподіляйте зміст навчання на логічно завершені частини, послідовно їх реалізуйте, привчайте до цього учнів.
2. Не припускайте порушення системи як у змісті, так і в технології навчання. Коли система порушена, негайно ліквідуйте прогалини, щоб запобігти неуспішності учнів.
3. Навчальна дисципліна — зменшена копія науки. З'ясовуйте учням її систему, формуйте поняття про неї як про відбиток науки, реальної дійсності, життя. Постійно застосовуйте міжпредметні зв'язки.
4. Не забувайте, що розуміння системи вимагає логіки, а формування її — також почуттів та емоцій. Навчайте й виховуйте учнів, використовуючи яскраві факти з реального життя, літератури, кіно.
5. Частіше повторюйте й удосконалюйте, що вивчали раніше, вводьте його в нові системи зв'язків.
6. Використовуйте перевірену схему формування теоретичних знань: встановлюйте об'єкт і предмет, викладайте основи теорії, пояснюйте можливості теорії та межі її застосування.
7. Не перевантажуйте пояснення нового матеріалу, давайте лише те, що легко, просто, природно вступає в асоціативні зв'язки. Ідеї, які штучно вплетені в тему та зміст заняття, знижують його цінність. Зважаючи на це, плануйте засвоєння найголовніших ідей на весь період навчального процесу відповідно до змісту навчання й можливостей учнів.
8. Повторюйте й систематизуйте вивчене не лише на початку занять (для перевірки засвоєного) і в кінці занять (для закріплення набутих знань), а також після завершення кожної логічно закінченої частини навчального матеріалу. Практикуйте багаторазове повторення головних ідей у ході заняття.
9. Постійно й терпляче привчайте учнів до самостійної праці, поступово ускладнюючи її і створюючи можливості для самостійного розв'язання дедалі складніших завдань.
10. Не збуджуйте діяльність стомлених учнів штучно, не зловживайте інтересом до нової діяльності. Дотримуйте санітарно-гігієнічних норм розумової діяльності учнів, плануйте та передбачайте її спади й підйоми.

11. Пам'ятайте, що найглибші істини перетворюються на банальні фрази, коли засвоюються поверхово. Якісний навчальний процес той, у якому наявні думка, мораль, почуття.
12. Терпляче й доброзичливо виправляйте помилки учнів, яких вони припускаються в усних відповідях і письмових роботах; привчайте їх до систематичного аналізу помилок.
13. Пам'ятайте, що сформована система знань — найважливіший засіб запобігти забуванню: забуті знання швидко відновлюються в системі, а без неї — зі значними труднощами.
14. Не забувайте поради Я. А. Коменського: все має здійснюватися в нерозривній послідовності так, щоб сьогоднішнє закріплювало вчорашнє і проклало дорогу для завтрашнього.
15. Не робіть насильно те, що з'явиться само собою як результат систематичної та послідовної діяльності: дисциплінованість, стиль роботи, ставлення до справи тощо. Лише результати навчального процесу характеризують вашу систему діяльності; з урахуванням їх робіть правильні висновки.
16. У кінці вивчення теми, розділу, навчальної дисципліни обов'язково проводьте узагальнення й систематизацію навчального матеріалу.
17. Пам'ятайте, що послідовність навчання передбачає використання таких правил:
 - ✘ від простішого до складнішого;
 - ✘ від нижчого до вищого;
 - ✘ від відомого до невідомого;
 - ✘ від попереднього до наступного.

►► Принцип міцності

1. Пам'ятайте, що забування вивченого матеріалу найбільш інтенсивно відбувається відразу після навчання, а тому терміни й частота повторень потрібно узгоджувати із психологічними закономірностями розвитку учнів.
2. Важливою формою зміцнення знань є їх самостійне повторення учнями. Організуйте його і заохочуйте до нього. Ширше застосовуйте, вміло скеровуйте процеси взаємонавчання. Іноді якості, яких не може тривалий час сформулювати вчитель, легко і просто створюються саме під час взаємонавчання.
3. Розвивайте пам'ять учнів, вчіть їх користуватися мнемотехнічними прийомами, які полегшують процес запам'ятовування.
4. Постійно турбуйтеся про свідоме, глибоке та міцне засвоєння учнями не всього матеріалу, який вивчали, а лише найважливішого: те, що міцно засвоєне, стає надійною основою для подальшого навчання.

5. Для міцного засвоєння знань застосовуйте яскравий емоційний виклад навчального матеріалу, наочні посібники, технічні засоби навчання, активні методи навчання тощо.
6. Контролюйте внутрішні фактори (неуважність, заняття сторонніми справами) та зовнішні (запізнення, порушення дисципліни тощо), що відволікають увагу учнів.
7. Заощаджуйте сили учнів. Правильно визначайте обсяг домашніх завдань, погоджуйте свої дії з іншими вчителями.
8. Привчайте кожного учня працювати згідно з його здібностями та можливостями й водночас на повну силу. Боріться з лінощами, формуйте оптимальний темпоритм діяльності.
9. Не припускайте закріплення в пам'яті учнів хибно сприйнятих знань.
10. Не приступайте до вивчення нового, попередньо не виробивши в учнів двох найважливіших якостей: інтересу та позитивного ставлення до навчання. Пам'ятайте: знання, отримані насильницькими методами, нестійкі.
11. Стежте за логікою подання навчального матеріалу. Знання й переконання, які логічно пов'язані між собою, засвоюють міцніше, ніж роздрібнені.
12. Систематично контролюйте критерії оцінювання праці учнів: це позитивно впливає на міцність і дієвість знань, умінь.
13. Якщо виявите, що темпи навчання знизилися, негайно з'ясуйте причину. Найпоширеніші з причин: втрата (послаблення) інтересу до навчальної праці й втома. Намагайтеся знайти засоби їх відновлення. Не інтенсифікуйте темпів навчання штучно.
14. Не пропонуйте учням легких і одноманітних завдань: вони мало розвивають і швидко стомлюють.
15. Вчіть учнів ефективного засвоєння знань. Під час вивчення нового матеріалу необхідно зрозуміти його загальну ідею, виділити основні інформаційні (структурні) елементи, запам'ятати найважливіші положення.
16. Не зловживайте довільною увагою, без потреби не перевантажуйте її, не захоплюйтеся прямими завданнями й указівками. Привчайте учнів прислухатися до своїх слів. Про найцікавіші для них речі повідомляйте стримано. Практикуйте на заняттях цікаві «відхилення», «домашні заготовки», експромти. Замість чергової нотації — притча, легенда, приклад або жарт — і учні вас зрозуміють.
17. Повторення й закріплення вивченого матеріалу проводьте так, щоб активізувати не тільки пам'ять, а й мислення, почуття учнів.
18. Не проводьте повторення матеріалу за тією схемою, що було його вивчення: дайте учням можливість розглянути його в нових зв'язках, усебічно.

19. Під час вивчення нового завжди пов'язуйте його з минулим матеріалом, систематизуйте його, виокремлюйте основні ідеї, смислові логічні структури.
20. Використовуйте самостійну роботу для повторення й закріплення матеріалу, що вивчають.
21. Систематично контролюйте результати навчання, оцінка роботи учнів позитивно впливає на міцність знань.
22. Розвивайте, закріплюйте й переносьте на інші види діяльності успіхи учнів в одному виді діяльності: через одиничний успіх — до постійних досягнень.
23. Пов'язуйте вивчений матеріал із майбутньою професійною діяльністю учнів.

►► Принцип доступності навчання

1. Не забувайте настанови Я. А. Коменського: усе, що потрібно вивчити, має бути розподілено відповідно до віку так, щоб пропонувати вивчити лише зрозуміле.
2. Зміст і способи навчання мають дещо випереджати розвиток учнів. Вивчайте й ураховуйте їх досвід, інтереси, запити, спирайтеся на них у своїй роботі.
3. У процесі навчання обов'язково враховуйте індивідуальну підготовку учнів, темпи просування кожного вперед, об'єднуйте в підгрупи учнів із близькими характеристиками цих якостей, досягайте мети, поступово збільшуючи вимоги.
4. Стежте за тим, щоб усі причини, що гальмують навчальний процес, вчасно були виявлені, усунуті або зведені до мінімуму.
5. Навчання передбачає певну напруженість. Коли вона відсутня, учні відвикають працювати на повну силу. Темпи навчання, що встановлюють учні, як правило, набагато нижчі за доступні для них. Відповідно до конкретних умов установлюйте оптимальні темпи, за потреби змінюйте їх.
6. Застосовуйте найновіші досягнення теорії: конкретні завдання розв'язуйте за допомогою маленьких кроків, узагальнені прийоми мислення формуйте за допомогою збільшених кроків.
7. Ширше застосовуйте аналогію, порівняння, співставлення, протиставлення; давайте поштовх думці, покажіть, що навіть найскладніші знання доступні для розуміння.
8. Вивчаючи новий і складний матеріал, залучайте до роботи передусім сильних учнів, а закріплюючи й перевіряючи — середніх і слабких.
9. Поспішайте повільно! Не форсуйте без потреби навчальний процес, не прагніть швидкого успіху: вчительські можливості зниження бар'єру доступності не безмежні.

10. Не сприймайте миттєвий проблиск думки учня за справжній акт пізнання, використовуйте його як початок навчальної праці.
11. Доступність залежить від мови вчителя: уникайте монотонності, навчайте образно, застосовуйте яскраві факти, приклади з життя, літератури.
12. Розповідайте для учнів, не змушуйте їх пристосовуватися до себе, а навпаки, самі максимально пристосовуйтеся до них.
13. Не збільшуйте тривалості монологів: відчувайте, що треба пояснити, а що учні спроможні збагнути самі.
14. На першому етапі навчання звертайте увагу на головне, щоб учні ґрунтовно засвоїли основні думки, провідні ідеї, далі, під час закріплення, домагайтеся засвоєння конкретних фактів, понять, вводьте нові приклади, що доповнюють та уточнюють набуті знання.
15. Головну увагу приділяйте управлінню пізнавальною діяльністю учнів: пересічний учитель повідомляє істину, хороший — учить її відкривати.
16. Доступність не означає легкість у навчанні, і функція вчителя не в тому, щоб безмежно полегшувати працю із самостійного добування, осмислення й засвоєння знань, а в тому, щоб направити, незрозуміле розкрити через зрозуміле, надати поштовх до самостійного навчання.
17. Пам'ятайте, що впровадження кожного нового поняття має не тільки виходити з поставленого пізнавального завдання, але має бути підготовлено всім попереднім процесом навчання.

► Принцип науковості

1. Здійснюйте добір навчального матеріалу з урахуванням останніх досягнень науки.
2. Розкривайте під час проведення навчальних занять наукові причинно-наслідкові зв'язки явищ, що вивчають учні, проникаючи в їх суть.
3. Викладайте навчальний матеріал із позицій сучасних досягнень науки та техніки.
4. У процесі проведення навчальних занять пропагуйте досягнення вітчизняної науки й техніки, успіхи вітчизняних вчених, кращі результати наукової думки.
5. Прагніть до нового як у змісті, так і в методах навчання.
6. Систематично інформуйте учнів про нові досягнення в науці, техніці, культурі, виробництві, суспільному житті, пов'яжіть їх із набутими знаннями, зміцнюйте систему знань учнів новими зв'язками.

7. Не зводьте ознайомлення з новими ідеями, сприйняття нового до ізольованого акту: розглядайте кожне явище в нових зв'язках та опосередкуваннях (відношеннях).
8. Ознайомлюйте учнів із біографіями видатних учених, їх внеском у розвиток науки.
9. Розкривайте учням методи наукового дослідження, а також залежність результатів дослідження від методів.
10. Застосовуйте найновішу наукову термінологію, будьте ознайомлені з останніми досягненнями педагогіки, психології, а також у галузі свого навчального предмета.
11. Розкривайте генезис наукового знання, «ембріологію істини», послідовно реалізуйте вимогу історизму щодо висвітлення явищ.
12. Пам'ятайте, що методи викладання мають відображати методи наукового пізнання.
13. Головну увагу приділяйте ключовим проблемам наукової інформації, розкривайте перед учнями головні ідеї наукових досягнень, привчайте їх постійно стежити за науковою інформацією.
14. Не обминайте увагою суперечливі наукові проблеми, спірні етико-моральні питання. У доступній формі розкривайте їхню суть і зміст, перспективні шляхи розв'язання, організуйте дискусії.
15. Домагайтеся, щоб учні засвоювали нові поняття в єдності з науковими теоріями, законами.
16. Під час визначення й обґрунтування основних складових навчального процесу враховуйте останні досягнення медичної, фізіологічної, педагогічної та психологічної наук.

►► Принцип виховного навчання

1. Виховання здійснюється через зміст навчального матеріалу. У кожному навчальному предметі приховані величезні можливості формувати певне ставлення учнів до предметів, явищ.
2. Виховання здійснюється в тому числі й у процесі навчання. У навчальній праці формуються навчальні навички встановлення мети, вибору засобів її досягнення, що сприяє розвитку самостійності, наполегливості в праці, почуття відповідальності тощо.
3. Навчальна діяльність за дидактичної доцільності її організації може забезпечувати формування навичок самовиховання. Під час навчальної роботи виховується культура праці, виробляється стиль діяльності.
4. Реалізації принципу виховного навчання сприяє й особистість учителя, його гуманізм і наукова захопленість, широта кругозору, високий інтелектуальний рівень, що допомагає формувати інтерес учнів до предмету, етику поведінки тощо.

►► **Принцип колективізму й індивідуального підходу до учнів у навчанні**

1. Організуйте колективну навчальну діяльність з урахуванням особливостей психології учнівського колективу та психіки кожного учня відповідно до вимог психолого-педагогічної науки.
 2. Навчаючи, завжди враховуйте запас знань і життєвий досвід учнів. Пам'ятайте, що сучасне суспільство розвивається стрімко, зростає інформованість, і те, чого не знали колишні ваші вихованці, може бути відомо їхнім нинішнім ровесникам.
 3. Реалізуйте диференціацію навчання, під час якої здійснюється відбір змісту, методів, форм навчання залежно від особливостей груп учнів, рівних за підготовкою, або окремого учня. Основна мета диференціації — сприяти створенню умов для всебічного розвитку кожного учня з урахуванням його задатків, можливостей, інтересів.
 4. Усебічно знайте індивідуально-психічні особливості учнів і враховуйте їх під час організації як колективної, так й індивідуальної навчально-пізнавальної діяльності.
 5. Глибоко вивчайте особистість учня, а саме:
 - ✗ характер протікання розумових процесів (гнучкість розуму, швидкість засвоєння, критичність);
 - ✗ навички навчально-пізнавальної діяльності (уміння виділяти головне в навчальному матеріалі, планувати навчальну діяльність, здійснювати самоконтроль у навчальній роботі);
 - ✗ рівень пізнавальних здібностей (спостережливість, увага, пам'ять, мова);
 - ✗ ставлення до навчання, до успіхів, невдач, мотивів навчання;
 - ✗ працездатність;
 - ✗ вольовий розвиток, ступень наполегливості, терпіння;
 - ✗ вид темпераменту;
 - ✗ спрямованість особистості;
 - ✗ риси характеру, індивідуальні особливості.
- Під час вивчення особистості учня не слід обмежуватися лише фіксацією тих чи інших її рис, а необхідний ретельний аналіз індивідуальних відхилень, як негативних, так і позитивних, а також їх причин.
6. В освітньому процесі ширше використовуйте групову форму навчання. У процесі формування групи доцільно:
 - ✗ урахувати рівень академічних успіхів учнів; досвід свідчить, що небажано займатися спільно, якщо рівень знань членів групи помітно різниться;

- ✗ бажано, виходячи з принципу взаємного збагачення, формуючи групи, брати до уваги різну пізнавальну інформативність окремих учнів із цього предмету;
 - ✗ урахувувати стосунки між учнями;
 - ✗ чисельність групи — 3–5 учнів.
7. Широко застосовуйте індивідуалізацію навчання учнів (створення груп поглибленої підготовки; проведення додаткових занять із тими, хто має певні проблеми в навчально-пізнавальній діяльності, або тими, хто має більші здібності; складання планів індивідуальної підготовки; надання права самостійно вибирати форму навчальних дій тощо).
8. Розробляйте системи впливу на учня з урахуванням його індивідуальних особливостей. Тут може бути попереджувальна, корегувальна, заохочувальна робота. Важливо визначити те, на що здатен кожен учень у цей момент навчальної діяльності, як розвивати його здібності.

Важливим для вчителя під час реалізації дидактичних принципів є використання таких положень педагогіки успіху:

- ✗ учитель націлений на успіх кожного учня;
- ✗ учитель відданий створенню позитивної навчальної атмосфери;
- ✗ учитель готовий удосконалювати навчальний процес шляхом отримання негайного зворотного зв'язку;
- ✗ учитель готовий створювати позитивні взаємини на основі взаємовідповідальності та партнерства.

Розглянемо їх практичне застосування.

Учитель, націлений на успіх кожного учня, має:

- ✗ стримувати «розбишак» і заохочувати «тихонь»;
- ✗ дбати про учнів;
- ✗ ставитися до учнів справедливо й бачити в кожному особистість;
- ✗ бути готовим допомогти учням і за межами освітнього закладу;
- ✗ надавати можливості досягнення успіху;
- ✗ мати терпіння;
- ✗ визнавати й малі цілі;
- ✗ заохочувати особистісне зростання;
- ✗ ділитись власними успіхами й поразками;
- ✗ відповідати на різноманітні навчальні потреби учнів.

Учитель, відданий створенню позитивної навчальної атмосфери, має:

- ✗ заохочувати командну роботу і співпрацю;
- ✗ давати чіткі вказівки;

- ✘ уникати захисної поведінки;
- ✘ ставитися до учнів з гідністю і повагою;
- ✘ визнавати окремі здібності кожного учня;
- ✘ ефективно використовувати час;
- ✘ забезпечувати «додану вартість» для часу, проведеного на занятті;
- ✘ демонструвати етичну поведінку;
- ✘ виявляти чесність;
- ✘ доречно жартувати.

Учитель, готовий удосконалювати навчальний процес шляхом отримання негайного зворотного зв'язку, має:

- ✘ закривати «петлю» зворотного зв'язку, представляючи учням результати своєї оцінки й повідомляючи про рішення, які з цього випливають;
- ✘ змінювати поведінку відповідно до зворотного зв'язку;
- ✘ часто проводити перевірку знань як рушій удосконалення (тестувати тільки наприкінці курсу — це надто пізно);
- ✘ отримувати негайний зворотній зв'язок завдяки оцінюванню учнями навчального процесу й власне визначення прогресу учнів.

Учитель, готовий створювати позитивні взаємини на основі взаємовідповідальності та партнерства, має:

- ✘ знаходити порозуміння з учнями;
- ✘ усвідомлювати те, що вчитель і учень виступають партнерами в освітньому процесі.

ПОРАДИ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ДО УРОКУ

У наших школах не має бути нещасливих дітей, душу яких гнітить думка, що вони ні на що не здібні. Успіх у навчанні — єдине джерело внутрішніх сил дитини, які породжують енергію для переборення труднощів, бажання вчитися.

В. Сухомлинський

1. Вчитайтеся в розділ програми, який потрібно вивчити на уроці, а в деяких випадках — і в пояснювальну записку до програми.
2. Вивчіть матеріал цього розділу, запитання, теми.
3. Сформуйте задум уроку, дайте відповідь на запитання, чого би ви хотіли досягти в результаті його проведення, сформулюйте триєдину мету уроку (навчальну, виховну, розвивальну).

4. Уявіть колектив класу, уявно намалюйте конкретних учнів. Уявіть психологію цих учнів, використовуючи мистецтво вчительського перевтілення, намагайся спрогнозувати їхні дії на шляху до мети.
5. Виберіть із усього арсеналу методичних прийомів найоптимальніші для конкретного матеріалу й конкретних учнів.
6. Порівняйте обрані прийоми зі своїми можливостями, змоделюйте дії на цьому уроці.
7. Продумайте структуру уроку та зафіксуйте все в плані-конспекті.
8. Підготуйте наочні й навчальні посібники, не забудьте підготувати й перевірити справність технічних засобів навчання, комп'ютерної техніки.
9. Повторіть подумки або вголос вузлові елементи плану, продумайте непередбачені обставини, знайдіть і зафіксуйте запасні варіанти.
10. Запитайте в себе: «Чи готовий до уроку?»

Важливо під час планування та проведення уроку знати про найбільше характерні недоліки уроку, притаманні багатьом учителям. Для чого? Щоб не повторювати їх. Проаналізуємо ці недоліки.

1. Учитель нехтує підготовкою плану проведення уроку.
2. Не приділяє належну увагу мотивації та інтересу учнів до уроку.
3. Тему уроку не записує на дошці.
4. Мету уроку не узгоджує в процесі обговорення з учнями, а формулює самостійно.
5. Не проводить оперативну перевірку якості виконання учнями письмових завдань, підготовки до уроків.
6. Час активної роботи учнів на уроці набагато менший, ніж час пояснення вчителя.
7. Мовчання більшості учнів на уроці.
8. Відсутність диференціації навчання на різних етапах уроку.
9. Учні на уроці пасивні.
10. Переважає робота з обмеженим колом учнів.
11. Відповіді учнів на запитання вчителя в основному мають репродуктивний, відтворювальний характер.
12. Неналежну увагу приділяє виділенню основного, найбільше суттєвого зі змісту матеріалу та його багаторазовому повторенню.
13. Не приділяє достатньої уваги підготовці учнів до тематичного оцінювання.
14. Панує напруженість, страх.
15. Нераціонально використовує час уроку.

16. Домашнє завдання не записує на дошці, задає після дзвоника, воно недиференційоване, значно перевищує за обсягом роботи, виконані на уроці.
17. Невчасно завершує урок.
18. Не вміє якісно побудувати урок.
19. Зосереджує увагу лише на учневі, який відповідає.
20. Неуважний до відповіді учня, втручається у відповідь.
21. Гостро реагує на будь-які відхилення в поведінці учнів на уроці.
22. «Заграє» з учнями, намагається сподобатися, не вміє знайти правильний тон.
23. Не вміє спрямувати навчання й виховання на колектив учнів.
24. Використовує погрози, грубі зауваження як основні засоби впливу на учнів.
25. Розмовляє невиразно, монотонно.
26. Не вміє зробити акцент на найголовнішому.
27. Нерухомий під час уроку.
28. Не враховує інтереси, захоплення учнів.
29. Механічно запозичує вчительський досвід, намагається скопіювати побачене.
30. Недостатньо приділяє уваги використанню активних та інтерактивних методів навчання, засобів навчання, інформатизації освітнього процесу.
31. Однобока функція вчителя й учнів на уроці: учитель — активний розповідач, учень — активний слухач.
32. Одноразово лінійно пояснює новий матеріал.
33. Абсолютно недостатньо використовує такі методи активізації мислення учнів, як підбиття підсумків, узагальнення, порівняння, співставлення, протиставлення, використання аналогій, виділення головного тощо.
34. Недостатньо уваги приділяє використанню опорного матеріалу, вивченню основних понять і категорій.
35. Недостатньо працює над засвоєнням учнями безпосередньо на уроці теоретичного матеріалу, дуже швидко переходить до виконання практичних завдань.
36. Має недостатній причинно-наслідковий рівень викладання.
37. Епізодично використовує міжпредметні зв'язки.
38. Турбується про збільшення обсягу знань учнів, а не про їх самостійне опанування.
39. Етап актуалізації знань перед повідомленням нового матеріалу не вважає обов'язковим елементом структури уроку.
40. Затягує етап перевірки домашнього завдання.

41. Недостатню уваги приділяє використанню матеріалу, що вивчається, для здійснення виховання й розвитку учнів.
42. Недостатню увагу приділяє дотриманню основних санітарно-гігієнічних вимог, вимог щодо забезпечення безпеки життя та здоров'я дітей, недопущення перевантаження учнів розумовою працею.

Для підвищення ефективності уроку дотримуйте таких правил.

1. Зробіть мету уроку метою учнів.
2. Формулюйте мету, орієнтуючись на потреби й інтереси учнів.
3. Серйозно ставтеся до організації уроку.
4. Орієнтуйте учнів на самооцінку діяльності.
5. Запитуйте в учня: «Ти задоволений результатом?» Пояснійте оцінку: «Ти добре впорався з роботою?»
6. Якнайчастіше ставте учнів у ситуацію вибору.
7. Зробіть ситуацію успіху досяжною для кожного учня. Вибирайте такі завдання, під час виконання яких учні частіше досягають успіхів, ніж невдач.
8. Практикуйте роботу учнів у групах, парах:
 - ✘ після вивчення складного матеріалу попросіть учнів перевірити засвоєння ними нового матеріалу, пояснюючи його одне одному;
 - ✘ пропонуйте учням заздалегідь придумати питання для однокласників і ставити їх на уроці;
 - ✘ дозволяйте й підтримуйте роботу в парах за зразком «учень, який устигає, й учень, який відстає».
9. Щоб запобігти порушенню дисципліни на уроці, створіть умови для підвищення якості знань учнів та їхньої самоповаги:
 - ✘ учіть позитивного ставлення до себе;
 - ✘ обговорюючи провину учня, говоріть тільки про те, що трапилось, не наклеюйте ярлика: «Ти, як завжди...»
10. Не підсилюйте напруження ситуації:
 - ✘ контролюйте свої негативні емоції;
 - ✘ не дозволяйте собі спалахів агресії, підвищення голосу;
 - ✘ не обговорюйте ситуацію в стані збудження, дайте «охолонуті» собі й учню;
 - ✘ проводьте час від часу загальні дискусії про порушення поведінки, щоб пояснити, що є прийнятним у певних ситуаціях, а що — ні.
11. Ураховуйте вікові особливості учнів у розвитку їх особистості та пізнавальної сфери.
12. Не поважайте менше тих учнів, які мають низькі результати з вашого предмета. Може, їм просто не подобається предмет, який ви

- викладає. Можливо, вони не мають часу на досягнення високих показників, бо беруть постійну участь у конкурсах і олімпіадах з інших предметів.
13. Якщо ви отримуєте задоволення від своїх уроків, стилю їх проведення, ви не дарма здійснюєте педагогічну діяльність.
 14. Плануючи свої перші уроки, подумайте:
 - ✘ як учні мають поводитися на уроці, які звички культурної поведінки для цього слід спеціально прищеплювати і які з уже наявних треба закріпити. Пам'ятайте: якщо вчитель не виховує в учнів певної системи корисних звичок, то на їхньому місці найчастіше виникають шкідливі звички. Із перших уроків виробляйте у вихованців певний стереотип поведінки, формуйте позитивні навички;
 - ✘ які види робіт будуть використані й виконані учнями на уроці, що необхідно зробити, аби вони технічно грамотно виконували завдання, яка спеціальна підготовка для цього потрібна. Пам'ятайте: більшість різних порушень на уроці відбувається через недостатню завантаженість учнів корисною, цікавою роботою. Особливо важливими є два елементи: чого вони навчаються, виконуючи завдання, та до чого привчаються в процесі діяльності.
 15. Важливе завдання вчителя — передбачити ситуації, які виникатимуть на уроці. Пам'ятайте: помилці легше запобігти, аніж виправити її. Вчіться вислуховувати учнів до кінця навіть тоді, коли, на вашу думку, вони помиляються чи у вас обмаль часу.
 16. Основне призначення оцінки — правильно визначити результати навчання учнів, їхні навчальні досягнення, динаміку успішності.
 17. Без вимог учителя неможлива організація навчальної та суспільно-корисної діяльності учнів. Здебільшого впродовж 45 хвилин уроку вчитель ставить перед своїми вихованцями близько 100 вимог.
 18. Пам'ятайте слова А. Макаренка: «Без щирої, відкритої, переконливої, гарячої й рішучої вимоги не можна починати виховання колективу». Вимоги мають бути послідовними. Слід вимагати обов'язкового їх виконання всім учнівським колективом, не забуваючи про повагу до особистості учнів.
 19. Наполегливо опануйте навички самоаналізу уроку.
 20. Не поспішайте виправляти помилку учня, краще, якщо її виправлять однокласники.
 21. Намагайтеся організувати самостійну роботу учнів на уроці — пропонуйте їм більше міркувати, розв'язувати приклади.
 22. На уроці треба спостерігати за діяльністю кожного учня, шукайте до всіх індивідуальний підхід.

23. Використовуйте всі наявні можливості для реалізації принципів розвивального навчання.
24. Звертайте увагу на виховні аспекти уроку: працездатність, бережливість, зібраність.
25. Пам'ятайте: кожен урок має бути несхожим на попередній.

ПОРАДИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ІНТЕРЕСУ ДО НАВЧАННЯ —

Найперше, що має зробити вчитель, — це розвинути в учня дух допитливості.

Д. Менделєєв

1. Заходьте до аудиторії з посмішкою. Зустрічайтесь із учнем, зазирніть в очі, дізнайтеся про настрій і підтримайте, якщо йому сумно.
2. Несіть учням добру енергію й завжди пам'ятайте, що «учень — це не ємність, яку необхідно наповнити, а факел, який потрібно запалити».
3. Навчайте й виховуйте так, щоб учень відчув, зрозумів і переконався, що стати освіченим і вихованим — життєва необхідність людини. Це буде стимулювати інтерес до навчання.
4. Намагайтеся, щоб учні розуміли суть і зміст кожного слова, речення: для цього розкривайте поняття, пояснюйте незрозумілі слова, спираючись на знання й досвід учнів, аргументуйте свої пояснення.
5. Те, що учням невідомо, логічно пов'яжіть з виникненням певних асоціацій. Інакше не буде усвідомленого навчання.
6. Не навчайте, спираючись на авторитет. Застосовуйте докази, що ґрунтуються на логічних міркуваннях. Усе аргументуйте.
7. Ширше застосовуйте в навчальному процесі практичні ситуації, домагайтеся від учнів їх самостійного аналізу, розуміння й осмислення, а там, де треба, і критичної оцінки.
8. Пам'ятайте, що майстерність ставити запитання й вислуховувати відповіді — важлива умова підтримання інтересу.
9. Зрозуміле й доступне пояснення вчителя не досягне мети, доки воно не стане предметом зацікавленості учнів: користуйтеся всіма засобами, щоб викликати й утримати інтерес.
10. Ставте учнів у ситуації, які вимагають від них виявлення й пояснення розбіжності між фактами, які вони спостерігають, і знаннями.
11. Контролюйте фактори, які відволікають увагу учнів від об'єкта навчання, усувайте причини, що негативно впливають на якість освітнього процесу.

12. Успіх учнів у навчанні досягають тоді, коли все, що викладають, так обґрунтовано доказами й аргументами, що не залишається місця ні сумніву, ні забуттю та викликає інтерес.
13. Терпляче й доброзичливо виправляйте помилки учнів, яких вони припускаються в усних відповідях і письмових роботах; привчайте їх до систематичного аналізу помилок.
14. Не починайте вивчення нового, попередньо не виробивши в учнів двох найважливіших якостей: інтересу до навчального матеріалу та позитивного ставлення до нього.
15. Нудно на уроці вам — нудно й нестерпно вашим учням. Боріться з нудьгою на уроці всіма можливими способами. Не працюйте нудно й важко. Не живіть нецікаво й безпросвітно. Збагатіть свої уроки. Урізноманітнюйте власне життя. Цікаво вам — цікаво учням. Нудно, тяжко й нестерпно вам, учням — складніше та нудніше вдвічі.
16. Виявляйте своє оптимістичне ставлення до учня. Не кажіть про нього «нездібний», а кажіть «здібності в нього ще не розкриті».
17. Посередній учитель викладає. Хороший вчитель пояснює. Видатний учитель показує. І тільки великий учитель надихає.

ПОРАДИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ НАВЧАННЯ

Найчастіше говорять, що мотивації вистачає ненадовго. Але те ж саме відбувається й з освіжаючим душею, тому і рекомендують його приймати щодня.

Зіг Зіглар

1. Ураховуйте бажання учнів. Важливо не те, чого бажаємо ми самі, а те, чого хоче учень. Він не винен у своїх бажаннях. Завдання вчителя — змінити напрямок його прагнень, якщо вони не збігаються з педагогічними цілями.
2. Використовуйте ідентифікацію. Заохочуйте своїх учнів чогось жагуче забажати. Головне — щоб бажання виникли, а ви змогли би їх використати.
3. Зважайте на інтереси та схильності учнів. Говоріть про те, що їм цікаво, точніше, з цього розпочинайте. Намагайтеся обернути побічні інтереси учня на свою користь. У складних випадках ідіть від яскравої форми до змісту, від емоцій до логіки.
4. Використовуйте наміри. Пам'ятайте: намір виникає на основі потреби. Знаходьте можливість допомогти учням у здійсненні їхніх намірів.

5. Заохочуйте бажання досягти визнання. Чимало людей вчать не лише заради знань, але й заради престижу. Не слід нехтувати цим бажанням.
6. Взнавайте чесноти, схвалюйте успіхи, давайте шанси. Пам'ятайте, що завжди краще хвалити, ніж критикувати. Авансуйте найменші позитивні зрушення. Безпрограшний стимул — «я вірю, що ти зможеш!».
7. Зробіть діяльність привабливою. Використовуйте цікаві форми роботи, оформлення результатів, кінцевого оцінювання діяльності.
8. Іноді просто кажіть: «Треба!» Але цьому заклику завжди надавайте особистісної спрямованості: «Це потрібно зробити! Ти ж вольова людина!»
9. Використовуйте ситуацію. Різні життєві ситуації, що виникли випадково, потрібно помітити й одразу ж використати як стимул.

Для підвищення мотивації до навчання необхідно:

- ✘ забезпечити в учнів відчуття просування вперед, переживання успіху в діяльності, для чого необхідно правильно підбирати рівень складності завдань і заслужено оцінювати результати діяльності, коментуючи їх;
- ✘ використовувати всі можливості навчального матеріалу для того, щоб зацікавити учнів, ставити проблеми, активізувати самостійне мислення;
- ✘ організовувати співробітництво учнів на уроці, взаємодопомогу, позитивне ставлення аудиторії до предмета й навчання загалом;
- ✘ самому правильно формувати стосунки з учнями, бути зацікавленим у їхніх успіхах, мати авторитет;
- ✘ бачити індивідуальність кожного учня, мотивувати кожного, спираючись на вже наявні в учня мотиви.

ПОРАДИ ЩОДО СТВОРЕННЯ СИТУАЦІЇ УСПІХУ

Не важливо, як повільно ти просуваєшся, головне, що ти не зупиняєшся.

Конфуцій

1. Висока пізнавальна активність дозволяє одним учням досягати високих навчальних результатів часом незалежно від учителя і не у зв'язку з ним, іншим потрібні підтримка й допомога, виражені в персоніфікації критеріїв, і, що більше важливо, в розробленні й реалізації на практиці таких стимулів, які спрацюють на користь не тільки кращих і щасливих, але й усіх учнів у класі.

2. Учитель щоразу має пам'ятати, що чутливість до мотивуючих стимулів дозволяє одним учням бути успішними, а з іншими потрібна персональна робота, яка рано чи пізно і майже завжди принесе успіх.
3. Насиченість педагогічного середовища в школі, так само як і високі традиції благородного душевного ставлення до дітей, позитивний педагогічний клімат, ставлення педагогів до своєї роботи як до служіння, а не як до каторжної праці, є запорукою успішного навчання і виховання.
4. Гуманізація навчання — основа досягнення успіху учнем, потрібно в усій своїй щоденній роботі її реалізовувати. У цьому вчителю допоможуть педагогічні ідеї Василя Сухомлинського.

Таблиця 1

ПРИНЦИПИ ГУМАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ (ОП)

№ з/п	Суть принципу гуманізації ОП	Педагогічні ідеї В. Сухомлинського
1	Знати дитину	«Щоб бути гуманним, потрібно знати якомога більше душу дитини». «Знати здоров'я дитини, індивідуальні риси, її мислення, сильні та слабкі сторони». «Вихователів треба бути знавцем душі людини, яка формується»
2	Любити дитину	«Мудра любов до дітей — вершина нашої педагогічної культури»
3	Поважати дитину	«Справжня гуманність означає передусім справедливість як поєднання поваги з вимогливістю». «Поважати в кожному учневі людину, виявляти до нього гуманне ставлення»
4	Розуміти дитину	«Учителів треба розуміти світ Дитинства: думки, переживання, джерела дитячих страждань, збентеження, озлоблення, байдужості»
5	Вірити в дитину	«Головне — віра в людину, вміння бачити хороше в ній». «Вірте в талант і творчі сили кожного вихованця. Людина неповторна»
5	Забезпечувати розвиток дитини	«В основу системи навчання треба покласти яскраву думку, живе слово та творчість дитини». «Ми не лише бачимо учня таким, яким він є, але й проектуємо розвиток його інтелекту, моральності, культури»

№ з/п	Суть принципу гуманізації ОП	Педагогічні ідеї В. Сухомлинського
5	Розвивати почуття власної гідності	«У школі має панувати дух поваги до людської гідності». «Треба збудити людську гідність». «Я не вірю в успіх покарання, у якому є хоч крапля людської гідності»
8	Зберегти здоров'я дитини	«Уся навчально-виховна робота пройнята турботою про здоров'я». «Запобігати розвиткові хвороби, зміцнити захисні сили організму». «Режим фізичної і розумової праці — важлива умова міцного здоров'я»
9	Стати другом дитини	«Учитель має стати другом дитини, пройнятися її інтересами, переживати її радощі та тривоги»
10	Захистити дитину	«Школа — святе місце гуманності, добра, правди». «Захистити дитину від духовної самотності». «Щоб захистити дитину від зла, подолати його й утвердити добро, треба бачити й розуміти минуле та уявляти майбутнє дитини, накреслити перед собою ідеал виховання»

- Педагог тільки тоді досягне успіху, коли він, нарешті, зрозуміє, що спочатку — особистість дитини, її інтереси, повага до неї, пізнання її, і тільки потім настає час і місце предмета.
- І якщо особистість педагога викликає шанобливе ставлення учнів до нього, якщо його принципи, ставлення до дітей і предмету шляхетні й педагогічно виправдані, тоді діти потягнуться до предмету.
- Складність педагогічної професії в тому, що потрібно постійно враховувати якість пізнавального слуху дітей і знаходити приємні та відповідні для кожної дитини мотиви.
- У хороших учителів усе більше пробиває собі дорогу ідея персональних траєкторій навчання, оскільки розуміння профільного навчання як збільшення кількості уроків і нагромадження Монблану необхідних для вивчення кожного учня знань не підтверджується. У педагогічній практиці важливі дві коригувальні обставини: якість розуміння й рух від предмета до науки і практики. Такий шлях пізнання істини в навчальній діяльності.
- Демократизація освітнього процесу завдяки розширенню участі активних дітей і батьків із метою збільшення кількості учнів, які йдуть шляхом поглибленого вивчення предмета, — одне з цікавих і важливих педагогічних завдань.

10. Не менше важливо і включення в діяльність режиму індивідуальних тристоронніх договорів: учитель, учень, батьки — з метою і для підвищення якості навчання.
12. Одним із найважливіших ресурсів підвищення якості знань є здатність учителя підбирати найкращий пізнавальний матеріал, найкращі способи роботи з навчальним матеріалом і психолого-педагогічні прийоми активізації та включення на кожній фазі уроку всіх учнів в активну пізнавальну і творчу діяльність.
13. Якщо вчитель не створює перспективне поле можливого інтересу, якщо він орієнтує дітей тільки на виконання цікавих і важливих, часом необхідних домашніх завдань, але навчально-пошукова дитяча творчість не має ніяких прав на другу половину дня, на спонукання учнів до виконання непрограмних завдань, участі їх у розробленні проєктів, в учнівському науковому товаристві або в будь-якій іншій привабливій предметно-поглибленій діяльності, то формула «вивчив — здав — забув» спрацьовує тут стовідсотково.
14. Учитель має усвідомити перш за все психологічну цінність успіху, оцінки й не вважати бухгалтерську принциповість і невідворотність покарання оцінкою головним способом і фактором активізації пізнавального процесу. Дисциплінарна оцінка має бути повністю усунена під час оцінювання знань. Навчів учня рахувати свої успіхи, а не свої невдачі.
15. Учитель, який не залучив до процесу навчання бажаних дітей, який не створив штат своїх помічників, заступників, лаборантів, у якого кількість таких добровільних «друзів учителя» не зростає, у якого діти не вважають для себе за честь і не виконують з радістю й інтересом доручення вчителя, такий учитель все-таки залишається випадковим ремісником у школі.
16. Спробуйте знайти для себе аргументи, які переконують вас у тому, що «успіх у навчанні — єдине джерело внутрішніх сил учня, що народжує енергію для подолання труднощів і бажання вчитися».
17. Визначте для себе умови застосування педагогіки успіху в освітньому процесі (власний педагогічний потенціал, індивідуальні особливості учнів, філософія позитивного мислення тощо). Почніть із вибору технік, спеціально спрямованих на формування почуття впевненості. Вони особливо потрібні учням, які страшаються невдач, відмовляються навіть від спроб що-небудь робити, мають потребу в особливих способах, що підвищують їхній рівень «Я можу».
18. Проаналізуйте проведення вами занять з учнями (визначте, на що ви більше робите акцент — на успіхи чи невдачі учнів).

Обов'язково усуньте зі свого лексикону такі фрази.

- ✘ «Із тебе нічого не вийде».
- ✘ «Тобі цього не зробити».
- ✘ «Чому ти так стараєшся? Все одне нічого не вийде».
- ✘ «Якщо ти не можеш досягти досконалості в одному, ти не досягнеш успіху взагалі».
- ✘ «Господи, який ти нетямущий! Ну, чому ти не можеш нічого зробити як слід?»
- ✘ «Ти мене розчаруєш».

19. Учитель має вміти створювати на уроках ситуацію успіху — це цілеспрямований, спеціально організований комплекс умов, що дозволяє учневі досягти значних результатів у діяльності, який супроводжується позитивними емоційними, психологічними переживаннями. Проживаючи ситуацію успіху, дитина здобуває почуття власної гідності, успіх приводить учня до усвідомлення власної компетентності.

Технологічно створення ситуації успіху складається з таких операцій: зняття страху, авансування успішного результату, приховане інструктування учня в способах і формах здійснення діяльності, внесення мотиву, персональна винятковість, мобілізація активності або педагогічне вселяння, висока оцінка окремої частини завдання, що виконував учень.

Таблиця 2

ТЕХНОЛОГІЧНІ ПРИЙОМИ СТВОРЕННЯ СИТУАЦІЇ УСПІХУ

Операція	Призначення	Мовна парадигма
1. Зняття страху	Допомагає перебороти невпевненість у власних силах, боязкість, острах самої справи й оцінки навколишніх	«Люди вчать на своїх помилках і знаходять інші способи рішення». «Контрольна робота досить легка, цей матеріал ми з вами вивчали»
2. Авансування успішного результату	Допомагає вчителю виразити свою тверду переконаність у тому, що його учень обов'язково впорається з поставленим завданням. Це, у свою чергу, вселяє учневі впевненість у своїх силах і можливостях	«У тебе обов'язково все буде гаразд». «Я навіть не сумніваюся в успішному результаті»

Операція	Призначення	Мовна парадигма
3. Приховане інструктування учня в способах і формах здійснення діяльності	Допомагає учневі уникнути поразки. Досягають шляхом натяку, побажання	«Можливо, найкраще почати з...» «Виконуючи роботу, не забудьте, що...»
4. Внесення мотиву	Показує учневі, заради чого, заради кого відбувається ця діяльність, кому буде добре після її виконання	«Без твоєї допомоги твоїм товаришам не впоратися...»
5. Персональна виятковість	Позначає важливість зусиль учня в майбутній або теперішній діяльності	«Тільки ти й міг би...» «Тільки тобі я й можу довірити...» «Ні до кого, крім тебе, я не можу звернутись із цим проханням...»
6. Мобілізація активності, або педагогічне вселяння	Спонукає до виконання конкретних дій	«Нам уже не терпиться почати роботу...» «Так хочеться скоріше побачити...»
7. Висока оцінка окремої частини діяльності	Допомагає емоційно пережити успіх не результату загалом, а якоїсь його окремої деталі	«Тобі особливо вдалося те пояснення.» «Найбільше мені у твоїй роботі сподобалося...» «Найвищої похвали заслуговує ця частина твоєї роботи»

20. Сприяти створенню ситуації успіху буде ваша позитивна установка щодо учнів. Сформулюйте її та перейміться нею за допомогою самонавіювання. Намагайтесь, щоб її знали ваші учні. Тут вам допоможе В. Шаталов, який просякнутий таким переконанням. «Ти можеш!» — має нагадати вчитель учню. «Він може», — має розуміти колектив дітей. «Я можу», — має повірити в себе учень.
21. Прийоми, що дозволяють підвищити освітні успіхи учнів:
- ✘ пропонування класних і домашніх завдань на вибір;
 - ✘ діагностично-навчальні процедури на кшталт: навчальний залік, або репетиція заліку, або вікторина з досліджуваного матеріалу; коли з першого разу оцінку не виставляють;
 - ✘ введення режимів спеціальних консультацій засобами Інтернет, телефону;

- ✘ видача особистих, узгоджених із учнем завдань на узгоджену, імовірно, оцінку;
- ✘ режим запізнілих завдань зі спеціальним оцінними поруч, коли учень, який запустив предмет, за допомогою асистента-одно-класника протягом обумовленого часу наздоганяє інших.

ПОРАДИ ВЧИТЕЛЮ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ УЧНІВ

Будь-яка справжня освіта здобувається тільки шляхом самоосвіти.

М. Рубакін

1. Навчаючи, застосовуйте всі види і форми пізнавальної діяльності, поєднуйте аналіз із синтезом, індукцію з дедукцією, співставлення із протиставленням, частіше застосовуйте аналогію.
2. Навчайте знаходити й виділяти головне і другорядне в тому, що вивчаєте. Привчайте учнів мислити й діяти самостійно. Не допускайте підказування та копіювання.
3. Те, що учням невідомо, логічно пов'язуйте із виникненням певних асоціацій. В іншому випадку не відбудеться усвідомленого навчання.
4. Не забувайте, що найголовніше не знання предмета, а особистість, яка формується. Навчайте й виховуйте так, щоб учень не був «додатком» до навчального предмету, а навпаки — суб'єктом його активного засвоєння. Пам'ятайте, що не навчальний матеріал формує особистість, а своєю діяльністю її формує вчитель.
5. Частіше використовуйте запитання «чому?», щоб навчити учнів мислити.
6. Намагайтеся, щоб учень не тільки переказував засвоєні знання, але і творчо застосовував їх на практиці.
7. Допмагайте учням опановувати продуктивні методи пізнавальної діяльності, навчайте їх учитися.
8. Застосовуйте диференційований підхід до навчання в умовах колективної праці: виділяйте тимчасові підгрупи учнів, використовуйте адаптовані до їхніх можливостей навчальні матеріали, упроваджуйте принцип вільного вибору варіантів завдань, що відповідають можливостям і підготовленості учнів.
9. Постійно вивчайте й використовуйте індивідуальні інтереси учнів, розвивайте їх і спрямовуйте таким чином, щоб вони узгоджувались із об'єктивними суспільними потребами.

10. Навчайте так, щоб знання набули сили переконань і керівництва до дії.
11. Пам'ятайте, що майстерність ставити запитання й вислуховувати відповіді — одна з найважливіших умов виклику і підтримання активності.
12. Зрозуміле та доступне пояснення вчителя не досягне мети, доки воно не стане предметом уваги учнів: користуйтеся усіма можливими засобами, щоб викликати й утримати увагу учнів.
13. Постійно й терпляче привчайте учнів до самостійної праці, поступово ускладнюючи її і створюючи можливості для самостійного розв'язання дедалі складніших завдань.

ПОРАДИ ЩОДО САМОРОЗВИТКУ УЧНІВ

Завжди обирайте найважчий шлях —
на ньому ви не зустрінете конкурентів.

Шарль де Голль

1. Оцінюйте реальні можливості учнів, рівень їхньої підготовки. Здійснюйте індивідуальний підхід у керівництві саморозвитком.
2. Кількісний і якісний аналіз рівня навчальних досягнень із кожної предметної теми допоможе дати необхідні рекомендації кожному учневі щодо корекції знань, стимулювати так звану ближню мету саморозвитку — ліквідацію прогалин.
3. Учням, яким складно самостійно визначити власні проблеми, варто запропонувати чіткий алгоритм, виконання покрокових дій щодо корекції з наданням конкретних рекомендацій: що саме потрібно вивчити, які джерела інформації при цьому можна використати, які практичні заняття, вправи, досліди, задачі, завдання виконати для розвитку вміння застосовувати набуті знання в стандартних і нестандартних ситуаціях.
4. Учням із низькою готовністю до саморозвитку пізнавальної діяльності необхідно надавати конкретнішу інформацію про можливості здійснення діяльності, можливо, навіть необхідно указувати сторінки тих чи інших джерел, які потрібно опрацювати. При цьому давати учням можливість вибору завдань, способів діяльності з переліку запропонованих.
5. Саморозвиток виникає тоді, коли учень на основі знань і вмінь, отриманих у процесі навчання й виховання, виявляє недостатність наявних знань для розв'язання певної проблеми. Отже, необхідно створювати саме такі ситуації, які спонукають учня

до самостійного пошуку розв'язання проблем, розвивають його ініціативу звернення до додаткових джерел пізнавальної інформації, формують його самостійність. Тільки тоді діяльність учнів переходить на рівень самоорганізації і саморегуляції.

ПОРАДИ ЩОДО РОЗВИТКУ ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ

Уся радість життя у творчості.

Творити — означає вбивати смерть.

Р. Роллан

1. Одна з перших педагогічних вимог стосовно розвитку творчості полягає в тому, щоб у жодному випадку не пригнічувати інтуїцію учня. Часто зустрічаються ситуації, коли учень висловлює здогадку або припущення, але на має підтримки вчителя, бо не може логічно обґрунтувати свою гіпотезу. Перевірка інтуїції логікою необхідна, але це вже наступний етап творчого акту. Якщо не буде першого, то не буде і другого. Учня слід заохочувати за спробу використати інтуїцію та спрямувати на подальший логічний аналіз висунутої ідеї.
2. Друга полягає у формуванні в учня впевненості у своїх силах, віри у свою здатність вирішити задачу. Той, хто не вірить у себе, уже приречений на невдачу. Зрозуміло, ця віра має бути обґрунтованою, але важливо зрозуміти, що переоцінка своїх можливостей учнем менше небезпечна, ніж недооцінка.
3. У процесі навчання бажано максимально використовувати позитивні емоції — здивування, радощі, симпатії, переживання успіху тощо. Негативні емоції пригнічують прояви творчого мислення.
4. Необхідно максимально стимулювати прагнення учня до самостійного вибору цілей, задач і засобів їх рішення. Людина, яка не звикла діяти самостійно, брати на себе відповідальність за ухвалені рішення, втрачає здатність до творчої діяльності.
5. Варто заохочувати схильність до ризикованої поведінки. Дослідження свідчать, що схильність до ризику — одна з фундаментальних рис творчої діяльності.
6. Найважливіше завдання вчителя — не допускати формування конформного мислення, боротися з тим, хто погоджується й орієнтується на думку більшості. Іноді можна створити штучну педагогічну ситуацію, коли учень, який демонструє дуже високий рівень конформізму, потрапляє в ніякове положення, підтримавши абсурдну точку зору більшості. Зрозуміло, тут необхідні відчуття міри й такт, щоб не принизити «конформіста».

7. Розвивати уяву і не пригнічувати схильність до фантазування, навіть якщо воно іноді граничить з «видачею» вигадки за істину.
8. Формувати чутливість до суперечностей, уміння знаходити і свідомо формулювати їх. При цьому власне суперечність, навіть формально-логічна, зовсім не повинна ототожнюватися з помилкою, яку просто треба виправити. Основна роль суперечностей у розумовій діяльності полягає в їх здатності слугувати джерелом нових питань і гіпотез.
9. Частіше використовувати в навчанні задачі так званого відкритого типу, коли відсутнє одне правильне рішення, яке залишається тільки знайти або вгадати. Саме по собі тренування в продукуванні можливих рішень (гіпотез) істотно підвищує показники побіжності, гнучкості й оригінальності мислення.
10. Ширше застосовувати проблемні методи навчання, які стимулюють установку на самостійне або за допомогою вчителя відкриття учнем нового знання, підсилює його віру у свою здібність до таких відкриттів.
11. Вельми корисним для розвитку творчого мислення є навчання спеціальних евристичних прийомів рішення задач різного типу.
12. Найважливішою умовою розвитку творчості учнів є спільна з учителем діяльність. Вона можлива лише за ситуації, коли розв'язують задачу, відповідь на яку не знає ні учень, ні вчитель. За цих умов задача перетворюється з навчальної в реальну життєву проблему.
13. Прагніть до того, щоб ваші уроки не стали шаблонними, проведеними за трафаретом. Нехай на уроках здійснюються відкриття, народжуються істини, підкоряються вершини, тривають пошуки.
14. Усіляко заохочуйте прагнення учня бути самим собою, його уміння слухати своє «Я» і діяти відповідно до його «порад». Для цього на всіх етапах навчання вчитель має не просто декларувати свою повагу до особистості учня, але й реально відчувати, переживати ні з чим не порівнянну цінність кожної особистості.
15. Підтримуйте думки учнів та оцінюйте їх тут же, підкреслюючи їхню оригінальність, важливість тощо.
16. Підсилюйте інтерес учнів до нового.
17. Заохочуйте оперувати предметами, матеріалами, ідеями. Учень практично реалізує дослідницькі ідеї.
18. Вчіть учнів систематично оцінювати кожну думку.
19. Виробляйте в учнів толерантне ставлення до нових понять, думок.
20. Культивуйте творчу атмосферу — учні мають знати, що творчі пропозиції, думки аудиторія зустрічає з визнанням, приймає їх, використовує.

21. Вчіть учнів цінувати свої й чужі думки, цінні — фіксувати у блокноті.
22. Іноді однолітки ставляться до здібних учнів агресивно. Необхідно не усунути проблему, а запобігти їй.
23. Вчіть доводити почате до логічного завершення.

Загалом виділяють п'ять видів діяльності вчителя в освітньому процесі, які вважають сприятливими для творчого розвитку учнів:

- ✘ діяльність, що мотивує учнів до процесу навчання та сприяє розумінню ними його значення для особистісного розвитку;
- ✘ діяльність, що спрямовує, орієнтує учнів на мету й результат, який треба отримати, спрямовує їх увагу на зміст і значення творчої діяльності, яку вони виконують;
- ✘ діяльність, що індивідуально диференціює учнів, розвиває різні рівні їх можливостей, не обмежує їх у часі, стимулює всіх до відповідей;
- ✘ діяльність, яка організує колективну творчу діяльність учнів, забезпечує організацію групових форм творчої навчальної діяльності;
- ✘ діяльність, яка організує контрольну-оцінювальну діяльність учнів.

ПОРАДИ ЩОДО МОТИВАЦІЇ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Уява важливіша, ніж знання.
Знання обмежені, тоді як уява
охоплює цілий світ, стимулюючи
прогрес, породжуючи еволюцію.

А. Ейнштейн

1. Пам'ятайте: невдачі й негативний досвід мають і позитивний результат, оскільки сприяють розвитку. Згадайте слова В. Сухомлинського: «Один із секретів педагогічної творчості полягає в тому, щоби пробудити в учителя інтерес до пошуку, аналізу своєї роботи. Хто намагається виявити хороше й погане на своїх уроках, у своїх взаєминах із вихованцями, той уже досяг половини успіху».
2. Однією з важливих умов досягнення педагогічної творчості є вміння глибоко аналізувати весь комплекс як своєї навчально-виховної діяльності, так і діяльності своїх колег, оцінювати різноманітні аспекти педагогічної діяльності, реалізувати творчий пошук шляхів подолання труднощів у спілкуванні.

Розвивайте свої здібності до розв'язування проблем.

- ✘ Виявляйте інтерес до всіх проблем.
- ✘ Правильний підхід до проблеми економить час, а її визначення — уже половина справи.
- ✘ Уважно прислуховуйтеся до думки інших людей.
- ✘ Навчіться вислуховувати різні точки зору і визнавати наявність проблеми.
- ✘ Сприймайте проблеми як виклик, як можливість для саморозвитку.
- ✘ Ідеї народжуються в процесі роботи.
- ✘ Записуйте всі альтернативні рішення, які спадають вам на думку.
- ✘ Не затримуйтеся надовго на одному способі розв'язання проблеми.
- ✘ Будьте готові до заперечення навіть хороших ідей.
- ✘ Коли ви шукаєте ідею, забудьте про критику.
- ✘ Запитайте себе, чому це питання не можна вирішити принципово іншим, нестандартним способом.
- ✘ Дайте простір для своєї уяви, не довіряйте лише розуму й логіці.
- ✘ Уникайте будь-яких перешкод під час занять творчою роботою.
- ✘ Прагніть виконувати творчу роботу тоді, коли ви перебуваєте в найкращому настрої.
- ✘ Розвивайте в себе зацікавленість у справі та палке бажання розв'язувати проблеми.

ПОРАДИ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ДІАЛОГУ З УЧНЯМИ

Учителям слово дане не для того,
щоб приспати свою думку, а для того,
щоб розбудити чужу.

В. Ключевський

1. Розвивайте свою комунікативну пам'ять (пам'ятайте все, що сприяло спілкуванню) і не змінюйте тональності спілкування несподівано, бо це може призвести до психологічної нестабільності, викликати серйозні переживання. Пам'ятайте ім'я кожного учня — це дуже важливо для спілкування.
2. Практикуйте індивідуальні бесіди з окремими учнями, але детально опрацюйте партитуру (стратегію й тактику) майбутньої розмови.
3. У спілкуванні з учнями не забувайте, що учень — це передусім особистість, яка прагне до самоствердження, самореалізації.

4. Не дотримуйте стереотипів у спілкуванні з аудиторією. Учні зростають, змінюється система їхніх вимог до спілкування, і це може спричинити серйозну деформацію стосунків і негативно позначитися на якості навчального процесу.
5. Не забувайте про комунікативну підготовку до кожного уроку (клас, тип спілкування, психологічна атмосфера тощо).
6. Завжди аналізуйте процес спілкування на уроці, на перерві, поза уроком і навчальним закладом і знаходьте причини проблем у спілкуванні, зізнавайтесь собі в помилках, щоб надалі їх не повторювати.
7. Не припускайте в спілкуванні з аудиторією виникнення психологічного бар'єру, бо тоді спілкування не відбудеться, а це негативно позначиться на всьому перебігу уроку, на самопочутті — вашому й учнів.
8. Плануючи виховну роботу в класі, враховуйте ваш стиль стосунків із учнями, фронтальні, групові й індивідуальні форми взаємодії.
9. Особливу увагу зверніть на стосунки учнів із вашими колегами, вони суттєво впливають на загальну соціально-психологічну атмосферу навчального процесу.
10. Будьте доброзичливими до колег по роботі; сприймайте їх із оптимізмом; намагайтесь у досвіді колег знайти те, що є для вас цінним, цікавим, корисним, ніколи не зосереджуйте свою увагу лише на недоліках.
11. Уважно стежте за власною мовою, пам'ятаючи, що вона — відображення вашої особистості. Зверніть увагу, чи немає у вашому мовленні слів-паразитів («ну», «так би мовити», «отже», «загалом» тощо); на темп вашого мовлення, бо від нього залежить ефективність засвоєння учнями знань; на інтонаційні акценти, від яких залежить рівень інтенсивності запам'ятовування; на загальну психологічну атмосферу уроку; на крик, різкі інтонації, що можуть викликати емоційний дискомфорт.
12. Усвідомлено розмірковують над побудовою своїх взаємин із девіантними учнями, пам'ятаючи, що девіантні учні є наслідком педагогічно-психологічної занедбаності, можливої фізіологічної патології; вони зазнають тиску з боку негативних стереотипів, сформованих учителями, учнями, батьками; звертатися до них потрібно з оптимістичною гіпотезою, намагаючись завоювати їхню довіру і зрозуміти, відчути їхній внутрішній психологічний стан.
13. Не варто весь час говорити на своєму уроці. На кожному уроці влаштовуйте собі «хвилину мовчання», і краще не одну, а кілька, даючи своїм учням можливість висловитись і порозмислити вголос.
14. Для оптимізації спілкування з учнями намагайтесь поводитися так.

- × Поява в аудиторії — бадьора, упевнена, енергійна.
 - × Наявність комунікативного настрою: яскраво виражена готовність до спілкування.
 - × Енергійний прояв комунікативної ініціативи, емоційне налаштування на діяльність, прагнення передати цей стан класові.
 - × Створення на уроці необхідного емоційного настрою.
 - × Органічне управління власним самопочуттям під час уроку та спілкування з учнями (рівний емоційний стан, здатність опанувати себе, незважаючи на складні обставини, зміни в настрої).
 - × Продуктивність спілкування.
 - × Управління спілкуванням: оперативність, гнучкість, відчуття власного стилю спілкування, уміння організувати єдність спілкування й методу впливів.
 - × Мовлення (яскраве, образне, емоційно насичене, висококультурне).
 - × Міміка (енергійна, яскрава, педагогічно доцільна). Пантоміміка (виразна, адекватна до жестикуляції, пластична образність, емоційна насиченість жестів).
15. Для підтримання, заохочення й забезпечення позитивної емоційної атмосфери під час діалогу використовуйте такі слова: «Давай спробуємо ще раз. У мене теж не одразу все виходило, тому не втрачай надії. Я завжди вважав(ла), що ти зможеш це зробити. Повір у себе. Я можу зрозуміти твій стан. Я тебе розумію. Я впевнений(а), що ти можеш. Разом ми зможемо. Сьогодні вийде краще, ніж учора. Мені подобається те, що ти зробив(ла). Навіть, якщо ти помилишся, я допоможу тобі. Ти талановитий(а). Я впевнений(а) у твоїх силах, здібностях, знаннях. Мені приємно спілкуватись із тобою. Я вірю в те, що все вийде. Спробуймо зробити якнайкраще. Цікава відповідь, оригінальна відповідь. Відчувається співпраця».
16. Під час проведення занять, а також діалогу організуйте зворотний зв'язок з учнями.
- × Конкретно відзначте, що саме було сказано чи зроблено; чому це твердження або дія були ефективними або не настільки ефективними.
 - × Порекомендуйте альтернативні способи майбутньої дії. Поясніть, чому це покращить результат.
 - × Надайте підтримку, проте нехай учні самі відповідають за покращення своїх результатів.
 - × Дайте відповідь і на запитання «що?» (результати) і на запитання «як?» (що учень зробив або виконав задля досягнення цих результатів).

- ✘ Забезпечте збалансований зворотний зв'язок.
- ✘ Спробуйте знайти позитивні сторони в будь-якій ситуації. Намагайтеся давати більше позитивних заохочень, ніж пропозицій щодо покращення.
- ✘ Розглядайте зворотний зв'язок як можливість покращити свої результати.
- ✘ Уважно вислуховуйте реакцію інших.
- ✘ Звертайте більше уваги на їхні пропозиції та точки зору, аніж на виправдовування власних дій або вчинків.
- ✘ Вимагайте конкретних прикладів своєї вдалої роботи або дій, які можна було би покращити.
- ✘ Шукайте тенденції в поведінці, які дозволять вам швидко розвинути у бажаній сфері.

ПОРАДИ ЩОДО УПРАВЛІННЯ НАСТРОЄМ

Якщо ви хочете, щоб життя вам посміхалося, спочатку подаруйте йому гарний настрій.

Б. Спіноза

1. Звільніться від страху перед невдачами, помилками! Не варто думати, що якщо вам не вдалося зацікавити учнів з першого разу, то і вдруге вам це також не вдасться.
2. Не вимагайте від себе бездоганної поведінки та виконання кожної справи. Не потрібно боятися припуститися помилки під час проведення уроку.
3. Вчіться відволікатися від своїх турбот. Безперервні роздуми над майбутніми проблемами тільки посилюють хвилювання.
4. Не забороняйте собі засмучуватися. Заборонивши собі думати про щось тривожне або докучливе, ви не покращите настрій.
5. Посміхайтесь! Широку, щасливу посмішку до обличчя не приклеїти. Спробуйте посміхнутися, потім намагайтеся затримати посмішку. Далі спробуйте зробити її ширшою. Звісно, краще здійснювати це наодинці із собою, не думаючи про естетичний аспект занять. Отже, крок за кроком, крок за кроком...
6. Не зосереджуйтеся на невдачах. Відрізняйте невдачу від катастрофи, безладдя від лиха, дрібний промах від катастрофи всіх життєвих планів і сподівань.
7. Переводьте увагу на інший об'єкт, на іншу людину. Завжди є люди, яким потрібна ваша допомога (насамперед, це ваші учні). Це універсальний прийом і правило для збереження рівноваги у найскладніших ситуаціях.

8. Підтримуйте самоповагу та позитивну самооцінку. Занижена самооцінка — це «втеча» від ризикованості нових справ і занять, усвідомлене або неусвідомлене самовиправдання перед тим, що не вийшло або не склалось і, як ми вважаємо, не вийде ніколи.
9. Змінюйте свої думки. Найголовніше — викиньте (витісніть її іншою думкою) із голови «таргана» — негативну думку, що є причиною вашого поганого настрою. Замініть її на іншу, але більш оптимістичну.
10. Не слід боятися успіху! Страх перед успіхом пов'язаний, насамперед, зі страхом не утримати високу планку й випробувати невдачу. Тому до успіху й невдачі краще ставитися спокійно: «Успіх — це добре, але й невдачу теж можна пережити!»
11. Не дозволяйте собі займатися самокатуванням. Слід пам'ятати: почуття провини — руйнує людську душу.
12. У критичній ситуації нагадайте собі: «Могло бути й гірше». Просто похваліть себе, що ви ще не здалися, що ви боретеся з обставинами. Доки ви не впали духом і шукаєте варіанти розв'язання проблеми, у вас завжди залишаються шанси на перемогу.
13. Дивіться на життя як на чергування білих і чорних смуг. При цьому є сенс пошукати білі смуги у вашому житті (люди схильні забувати про них, і треба дати собі можливість згадати про їхнє існування й пережити ще раз радісні моменти свого життя).
14. Використовуйте самонавіювання: «Усе буде добре!», «У мене все вийде!», «Я молодець!», «Я впораюся!», «Я найкращий вчитель, мої учні найкращі!»
15. Скористайтеся порадою Дейла Карнегі: «Коли тобі дістається лимон, зроби із нього лимонад». То ж коли ви отримали лимон, то треба поміркувати: «Який урок я можу отримати із цієї неприємності? Можливо, перетворити цей лимон на лимонад?»

ПОРАДИ ЩОДО СПІЛКУВАННЯ З «ВАЖКИМИ» УЧНЯМИ

Ви можете протягом двох місяців здобути більше друзів, цікавлячись іншими людьми, ніж придбали би за два роки, намагаючись зацікавити інших людей своєю особою.

Д. Карнегі

1. Підготуйтеся до контакту. Перед будь-яким контактом необхідно внутрішньо налаштуватися — як налаштовують інструмент перед концертом. Займіть стійке положення: сядьте або станьте так, щоб відчувати опору, рівновагу. Говоріть тільки те, в чому

впевнені й що для вас важливо, тримайте в голові, заради чого ви вступили в діалог. Якщо є ймовірність, що вас будуть провокувати на емоції, знайдіть точку перед очима або деталь одягу, які будуть символізувати для вас стійкість і рівновагу.

2. Налаштуйтеся на пошук рішення, а не на сварку. Починаючи тяжку розмову з учнем, скажіть вголос або про себе: «Я починаю говорити для того, щоб залишитися в контакті, щоб бути з тобою, а не для того, щоб сваритися». Пам'ятайте, що діалог ведуть не для того, щоб виграти бій, а для того, щоб зрозуміти один одного. Контактуючи з учнем, залишайтеся на рівні його очей. У кінці складної розмови обов'язково скажіть: «Я з тобою».
3. Будьте відкриті. Оточення має право нам не вірити, не любити нас і не розуміти, може не погоджуватися з нами — це доведеться пережити. У кожного своя правда. Звертайте увагу на те, що ховається за словами, шукайте більше глибокий сенс. Для цього намагайтеся заспокоїтися і бути відкритими в діалозі.
4. Проявіть повагу до учня. У кожного є право на недосконалість, помилки, омани — це не скасовує поваги до учня. Пам'ятайте, що і ви можете бути неправі, дозволяйте собі вчитися. А повага опонента до нас починається з поваги нас до самих себе.
5. Поставтеся з розумінням до особливостей сприйняття учня. У кожного своя мова і своя швидкість реагування. Ми сприймаємо інформацію суб'єктивно, виходячи з нашого досвіду й особистісних якостей. Не бійтеся перепитувати. Дайте час собі та співрозмовнику на «засвоєння» інформації. Частіше вживайте займенник «я» замість «ти» (я відчуваю, я ображаюся, я злюся, я думаю).
6. Розмовляйте мовою учня. Не дарма існує вираз «бути на одній хвилі». Спробуйте вловити настрій учня, зрозуміти, що турбує його саме зараз. Вдалий жарт може легко призвести до незручної ситуації. Таке трапляється, якщо ваш опонент тримається строго й відсторонено.
7. Не переходьте на особистості. Не обговорюйте особисті якості учня. Говоріть тільки про факти та події, що мають стосунок до предмету розмови. Якщо діалог все ж перетворюється в суперечку, продовжувати його часто безглуздо.
8. Покажіть учню, що він для вас важливий. Розмовляючи з учнем, повторюйте про себе: «Я тебе бачу», «Мені важливі твої думки і твоя присутність, навіть якщо я з тобою не згоден». Дайте учню зрозуміти, що він для вас цінний як особистість.
9. Уважно вислухайте учня, намагайтеся, щоб він зрозумів, що він вам не байдужий і ви готові зрозуміти та прийняти його.

Не перебивайте і не виявляйте свого страху. Ставтесь до нього серйозно, з повагою.

10. Запропонуйте свою підтримку й допомогу. Спробуйте переконати, що цей стан (проблема) тимчасові і швидко минуть. Проявіть співчуття та запевніть, що ви поділяєте і розумієте його почуття.
11. Упевнено спілкуйтеся з учнем. Саме це допоможе йому повірити у власні сили. Головне правило в роботі з учнями — не нашкодь!
12. Використовуйте слова, речення, які будуть сприяти встановленню контактів: розумію, звичайно, відчуваю, хочу допомогти.
13. У розмові з учнем дайте зрозуміти йому, що він необхідний й іншим і унікальний як особистість. Кожна людина, незалежно від віку, хоче мати позитивну оцінку своєї діяльності. Не бійтеся хвалити учня.
14. Проявляйте витримку під час спілкування з проблемним учнем.
15. Терпляче й наполегливо пояснюйте неправильність його поглядів і поведінки.
16. Намагайтеся переконувати й відкривати «важким» учням гідні та цікаві життєві перспективи.
17. Постійним повчанням не закріплюйте в учнів, схильних до правопорушень, негативну оцінку своїх учинків.
18. Не перешкоджайте їхній участі у звичайних молодіжних об'єднаннях.
19. Втягуйте «важких» учнів у суспільно корисні трудові справи, використовуючи притаманну їм завзятість у досягненні поставленої мети, прагненні до першості, частково усвідомлене почуття їхньої соціальної неповноцінності. Але уникайте при цьому занадто наполегливості та безцеремонності.
20. Із метою перевиховання учнів, які вже припустилися помилки в житті, у разі можливості змініть обставини та звичні їм форми поведінки, виказуйте їм довіру, схвалюйте їхні досягнення.
21. Виховуйте в таких учнів уміння не тільки підкорятися, а й командувати, не принижуючи та не зачіпаючи інтереси однолітків.

Запропонуємо деякі рекомендації щодо забезпечення засобів впливу на учня для поліпшення його поведінки.

1. Пошук шляхів підвищення мотивації до навчання в слабких учнів: винагорода учнів навіть за незначні досягнення під час освітньої діяльності, а не за досконалість у ній; активне заохочення у творчій діяльності, спорті, у різних шкільних заходах тощо.
2. Виховання теплих почуттів до закладу освіти.
3. Не присвоювати учням ніяких ярликів, спиратися на заохочення, підтримку, а не на покарання: не бажано розділяти учнів (шляхом

оголошення оцінок чи розподілення по групах), бо учні позбавляються необхідної мотивації; корисно знаходити сильні сторони слабких учнів і хвалити їх за те, що їм вдається.

4. У роботу закладу освіти включати більше елементів, що задовольняють соціальні інтереси учнів:
 - ✘ розширювати позашкільні форми діяльності учнів;
 - ✘ залучати їх до організації такої діяльності;
 - ✘ за допомогою бесід виховувати в учнів усвідомлення, прийняття загальнолюдських цінностей і норм.

Підвищуйте самооцінки у «важких» учнів.

1. Намагайтеся створити приязні стосунки у спілкуванні з учнем, бо їх відсутність — це причина виникнення тривожності в учня.
2. Поважайте індивідуалізм учня, бо зневага сприяє самотності учня.
3. Стверджуйте загальнолюдські цінності — це допоможе під час появи в учня думок про самотність або втрати друга (друзів).
4. Частіше нагадуйте «важким» учням про їхні позитивні якості — це дає можливість уникнути в їхній свідомості закріплення негативних оцінок щодо них самих і формування низької самооцінки.
5. Навчайте учня поважати власну гідність, розуміти свої вчинки, виховувати самоповагу, позитивне ставлення, розуміння, терплячість до оточуючих, їхніх оцінок щодо самого учня.
6. Сприяйте розвитку процесу самореалізації — активній праці самого учня щодо розвитку своєї особистості.
7. Створюйте умови для формування в учнів інтересу до того, якими вони стануть у майбутньому — це могутній фактор саморозвитку «важкого» учня.
8. Допмагайте «важким» учням знайти свої життєві цілі — це зможе усунути багато проблем під час виховання.

ПОРАДИ ЩОДО СПІЛКУВАННЯ З АГРЕСИВНИМИ УЧНЯМИ

Агресивність виникає тому, що люди втрачають відчуття життя як такого, втрачають зв'язок із простішими цінностями життя.

Г. Бель

1. Якщо агресія є усвідомленим, контрольованим актом з боку учня, то для дорослого важливо не піддатися на таку маніпуляцію. При цьому доречно різко припинити агресивні дії або (якщо це не завдасть серйозної шкоди самому учневі й оточенню) проігнорувати їх.

2. Якщо агресія є виявом гніву, можливе використання різноманітних стратегій впливу:
 - ✘ навчати учнів контролювати свої емоції, застосовуючи способи регулювання негативних почуттів без шкоди для оточення (цю стратегію використовують, якщо агресія виявляється у прямій формі). Наприклад, треба вчити змінювати пряму агресію на непряму за допомогою предметів-замінників, позбуватися внутрішнього напруження через активні дії, заняття спортом, рухливі ігри, вияв символічної агресії;
 - ✘ розвивати в учня вміння знижувати рівень емоційного напруження завдяки фізичній релаксації.
3. Із агресивним учнем не можна розмовляти у підвищеному тоні — так ви провокуєте посилення агресивних імпульсів. Послідовне використання спокійної, плавної мови дозволить учню переключитись і почати слухати вас.
4. Деякі учні під впливом дорослих довгий час здатні стримувати свої агресивні імпульси навіть тоді, коли інші зачіпають їхню особистість («Битися недобре! Не зважай!»). Щоправда, ніхто не вчить не чути образ на свою адресу. Наслідок — час від часу в такого стриманого учня відбувається сильний вилив емоцій. І якщо він вдарить кривдника в такому стані, то не дивно, що це може призвести до його травмування.
5. Агресивні вияви можна знімати за допомогою спеціальних вправ, наприклад: навчити учня зосереджувати увагу в момент імпульсу на своїх руках і навмисне стискати кулаки з максимальним напруженням. Гіпернапруження обов'язково зміниться релаксацією м'язів. І якщо агресія не минає, то принаймні стає керованою.
6. Добре допомагає агресивним учням і психофізичне тренування. Воно дозволяє зменшити загальний рівень агресивності й навчитися керувати собою в кризових ситуаціях.
7. *Для ефективної роботи з агресивними учнями маємо дотримувати таких правил.*
 - ✘ Бути уважним до потреб учня.
 - ✘ Демонструвати модель неагресивної поведінки.
 - ✘ Бути послідовним у покаранні учня, карати за конкретні вчинки.
 - ✘ Покарання не повинно принижувати учня.
 - ✘ Навчати прийнятних способів вираження негативних емоцій.
 - ✘ Розвивати здатність до емпатії.
 - ✘ Розширювати поведінковий репертуар учня.
 - ✘ Відпрацьовувати навички регулювання конфліктних ситуацій.
 - ✘ Вчити брати відповідальність на себе.

8. Під час покарання агресивних учнів бажано враховувати такі правила.

- ✘ Покарання не має шкодити здоров'ю учня — ні фізичному, ні психічному. Більше того, воно має бути корисним. Якщо є сумніви, покарати чи ні, не слід карати, навіть якщо вже зрозуміли, що ви надто м'які, довірливі й нерішучі. Жодної «профілактики», жодних покарань «про всяк випадок».
- ✘ За один раз — одне. Навіть якщо провин багато, покарання може бути суворим, але тільки одне за все відразу, а не по одному за кожну провину. Салат із покарань — страва не для дитячої душі! Не можна карати за рахунок любові. І щоб не трапилось, не обмежуйте дитину в похвалах і заохоченні, на які вона заслуговує.
- ✘ Термін давності. Краще не карати, ніж карати із запізненням. Покарання із запізненням навіюють учню минуле, не дають стати іншим.
- ✘ Покараний — пробачений. Інцидент вичерпано. Сторінку перегорнуто. Про старі гріхи — ні слова. Починайте життя спочатку!
- ✘ Без приниження. Щоб не сталося, якою би не була провина, покарання не повинно сприйматись учнем як перемога нашої сили над його слабкістю, як приниження. Якщо учень вважає покарання несправедливим, то ніякого виховного ефекту не буде.
- ✘ Учень має боятися не покарання, не гніву, а нашого засмучення. Слід розуміти, що, не будучи досконалим, він не може не засмучувати тих, хто його любить.

ПОРАДИ ЩОДО ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ

Більшість конфліктів між людьми відбувається з однієї простої причини. Ми багато фантазуємо про те, що добре розуміємо один одного, і мало говоримо, для того щоб дійсно один одного розуміти.

1. Помовчіть, зробивши паузу. Це допоможе вам обрати розумну тактику. Час допомагає забути те, що нас дратує.
2. У конфліктних ситуаціях дуже часто хочеться постояти за себе і дати гідну відсіч. Тому ми так сильно переживаємо за те, що говоримо чи робимо в подібних ситуаціях. Але якщо ви потрапили в таку ситуацію, спробуйте скористатися порадою: не відповідайте одразу — краще почекайте і подивіться, що буде далі.

3. Не грайте в гру «Хто винен?». Конфлікт, як правило, є результатом цілої серії подій. Це схоже на ефект доміно. Зрештою, не можна звинувачувати тільки учня. Конфліктна ситуація виникає від невеликих, вчасно не вирішених непорозумінь.
4. Не піддавайтеся настроям іншої людини.
5. Злість руйнує ваш розум. У стані злості неможливо конструктивно думати і шукати креативний вихід зі складної ситуації.
6. Пам'ятайте, що би з нами не відбувалося, головною проблемою в конфліктних ситуаціях є наша злість. Вона створює хмару емоцій, яка заважає дати врівноважену й переконливу відповідь. Попрацюйте над собою: промедитуйте, зробіть гімнастику, прогуляйтеся на свіжому повітрі — дайте собі можливість відволіктися від проблеми. Робіть що завгодно, але перш ніж розбиратися з кимось, розберіться самі з собою.
7. Не намагайтеся вважати, що ви зрозумієте дії іншої людини. Спитайте себе, якби інша людина спробувала зрозуміти, про що ви зараз думаєте або чому ви робите зараз те, що робите, наскільки близькими до правди були б її здогадки? Ніхто, крім вас, не знає, що відбувається у вашій голові. Тому не варто вгадувати мотиви вчинків співрозмовника: вірогідніше ви помилитесь.
8. Ваші думки не є фактом. Наше тіло гостро переживає наші емоції — страх, напругу, тривогу чи стрес. Ми відчуваємо емоції на фізичному рівні й часто сприймаємо свої відчуття як підтвердження того, що наші думки — це факт. «Невже я би почувався так погано, якби не був правий?» Пам'ятайте, коли нас охоплює тривога, покаяння, страх чи злість, які ми переживаємо, є «реальними, але неправдивими».
9. Використовуйте конфліктну ситуацію для особистісного зростання. Пам'ятайте, що, зациклюючись на злості, ображаючись на чийсь слова чи дії, засуджуючи співрозмовника, ми поповнюємо свій особистий запас страждань. Ситуація + наша реакція = страждання. Розбираючись зі своїми почуттями і запитуючи, чому нас так сильно зачіпає якась ситуація, ми маємо чудову можливість дізнатися про себе щось нове. Ситуація + роздуми + розумова присутність «тут і тепер» = внутрішнє зростання.
10. Ніколи не дозволяйте іншим збити себе з пантелику, навіть самому собі.
11. Те, що було, те минуло. Згадуючи про минуле ми намагаємося зрозуміти, що можна було зробити інакше, щоб запобігти конфлікту, але те, що було вчора, залишається в минулому. А в минулому ми нічого змінити не можемо.

12. Навчіться пробачати заради власного блага. Часом ми занадто довго думаємо про неприємності, які вже відбулися. Так, це було, так, це жахливо, але невже тільки це формує вас як особистість? Ми пробачаємо інших заради того, щоб звільнитися від особистих страждань, припинити триматися за минуле й жити далі.
13. Зробіть півторахвилинну перерву. Щоб звільнити розум, потрібно розірвати хід своїх думок. За 90 секунд емоція піднімається і спадає, як хвиля біля берега. Тому людині потрібно 90 секунд, щоб вийти з будь-якого стану. За 90 секунд спробуйте вдихнути і видихнути 15 разів — щоб не думати про учня або ситуацію, яка вас роздратувала. Це допоможе розірвати міцне коло — і разом із ним владу, яку отримали над вами негативні емоції.
14. Відповідайте кривднику добром.
15. Пам'ятайте, що краще зосереджуватися не на зливі та грозі, а на траві, яка зазеленіє завдяки їм.

ПОРАДИ ЩОДО ПОВОДЖЕННЯ В КОНФЛІКТНІЙ СИТУАЦІЇ

Співчуття є найголовніший і, можливо, єдиний закон буття людського.

Ф. Достоевський

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

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

У розмові про провини обмежуйтеся обговоренням того, що сталося, за правилом «тут і тепер». Обговорюючи з учнем його поведінку, говоріть тільки про те, що відбулося тепер. Звертання до минулого чи майбутнього наводить на думку, що вчинок є чимось неминучим і непоправним. Таким звертанням можна загнати себе в безвихідь. Справді, якщо учень «завжди» так поводить себе чи «завжди буде» це робити, то як можна вчителю вимагати, щоб він спробував поводитися по-іншому? Гасло «тут і тепер» — точка опори для вчителя!

Ми маємо твердо висловлюватися щодо конкретного вчинку, щоб він не повторився, але ми маємо бути доброзичливими до учня, котрий щось накоїв. Це правило може бути виражено таким гаслом: «Те, що ти робиш, має бути негайно припинено, але я однак

симпатизую тобі!» 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, наші емоції дуже неприємні. Це може бути гнів, обурення чи безпорадність. Те, що ви відчуваєте в такій ситуації, є нормальним. Справді, учень порушує 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 прагне досягти учень, демонструючи свою владу над нами. Якщо ми виявляємо свої негативні емоції, то провокуємо його продовжувати небажану поведінку.

Коли вчитель контролює власні негативні емоції та «не виливає» на голови учнів потоки «шляхетного гніву», він досягає багато чого позитивного:

- а) «роззброює» бешкетника;
- б) готує ґрунт (що ще важливіше) для успішної взаємодії.

Учні завжди готові грати, коли роблять не те, чого від них очікують. Вони сподіваються на певну реакцію, закидають «гачок», ми ловимо його — і гра починається. Порушники дисципліни швидко викликають у нас реакцію гніву, адже заради цього гра і затівається, а наш гнів — підсумок гри, свідчення його перемоги в цій партії. Спробуйте відмовитися від гри. Це не просто, але необхідно. Один зі способів — контроль і вивільнення негативних емоцій.

«Накручені» спілкуванням із порушниками дисципліни, вчителі просто переповнені негативними емоціями і мають потребу у встановленні рівноваги, інакше головного болю до кінця дня не уникнути.

Для розрядки уявіть, що перед вами сидить кривдник, і викажіть йому все, чого не сказали в класі. На якийсь час забудьте про усіх: про акцент на поведінці, про принцип «не оцінювати», про ввічливість тощо. Кричіть усе, що хочете, оцінюйте, обвинувачуйте. Кричіть якнайгучніше. Гарантуємо, ви відчуєте себе набагато краще. Японці уже давно переконались, що це допомагає.

Правило 3. Не підсилюйте напругу ситуації.

Це правило тісно пов'язано з попередніми. Ніколи не робіть і не говоріть того, що може підсилити напругу ситуації як для учня, так і для Вас. Це дуже важко — навчитися не збільшувати, а зменшувати напругу ситуації. Передбачаючи запитання вчителів, котрі бажають

точно знати, чого ж не можна робити й говорити, перерахуємо типові помилки в реагуванні на витівки.

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

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

Деякі із 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 й ризиковані методи, коли можна вибрати більш ефективні?

Правило 4. Обговоріть вчинок пізніше.

Поговорити про негативну поведінку учня чи про його неправильне рішення потрібно обов'язково, але тільки не в момент самого вчинку. 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. Особливо у випадках, коли вами «керують» негативні емоції.

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

Ви можете запитати, як же учень довідається, що його поведінка неправильна, якщо ми не вкажемо йому на це в момент, коли він погано

поводиться? 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 організуєте загальні дискусії про порушення норм поведінки. На цих дискусіях ви можете пояснити їм, що є прийнятним у визначених ситуаціях, а що не може бути дозволеним. Крім того, вони будуть знати, що Ви завжди готові втрутитися, якщо порушення стає фактом.

Правило 5. Дозвольте учню «зберегти обличчя».

Учні-порушники добре знають, що вчитель сильніший і має свої «козири», щоб змусити їх поводитися 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 з певним застереженням: «Я зроблю це, але по-своєму, а не у Ваш спосіб». Чомусь саме це більше за все обурює нетерплячого роздратованого вчителя. Він вимагає повного підпорядкування собі й викликає нову хвилю конфронтації. Мудрий учитель уміє грати в гру «По-своєму», він знає, що, граючи в цю гру, ми дозволяємо учню «зберегти обличчя» і разом із тим отримуємо те, що потрібно нам. Таким чином, обидва «гравці» виграють.

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

Зауважимо, що взагалі подібна реакція («бурчання») — більш-менш нормальна для людини. Пригадайте власну реакцію, коли Вам доводилося підкорятись, робити щось таке, що не входить у ваші плани.

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

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

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

Правило 6. Демонструйте моделі неагресивної поведінки.

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

Звичайно, вчитель усього лише людина і має право бути агресивним. Має право бути агресивним, але... тільки у своїй уяві. З учнями ми маємо поводитися по-іншому.

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

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

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

ПОРАДИ ЩОДО ПІДТРИМКИ ДИСЦИПЛІНИ

Наша праця проходить у світі дитинства — от про що не можна забувати ні на хвилину. Потрібно знати цей світ, але й цього замало, потрібно вжитись у світ дитинства. У кожному вчителеві має сяяти й ніколи не згасати маленька іскорка дитинства, вона допомагає знаходити оптимальне рішення в безлічі педагогічних завдань, які він вирішує.

В. Сухомлинський

- ✘ Дисципліна — це умови, засоби й результат виховання, вона потребує зустрічних зусиль вчителя й учнів.
- ✘ Головною умовою дисциплінованої поведінки учнів є доброзичливі взаємини між учителем й учнями.

- ✘ Дисципліну в аудиторії переважно обумовлюють раніше здобутий досвід поведінки учнів, організованість аудиторії, ставлення до навчання, предмета, вчителя, дотримання єдиних вимог до учня всіма вчителями, які працюють із групою, загального порядку, умов і традицій цього закладу освіти.
 - ✘ Хорошої поведінки учні не лише вчать, а й запозичують її. Добре, якщо учні з перших днів перебування в закладі освіти засвоюють еталони поведінки: як входити й виходити з аудиторії, як стояти біля дошки, звертатися до вчителя, вітатися тощо.
 - ✘ Часто за однакових умов в одній групі й у різних учителів дисципліна різна. Це свідчить про те, що багато залежить від рівня професіоналізму, майстерності, комплексу особистих якостей учителя.
 - ✘ У разі порушення дисципліни в конфліктних ситуаціях не слід поспішати звертатися по допомогу до адміністрації, батьків. Краще з'ясувати причину й установити контакт із учнем самостійно та дотриматись таких *правил*.
1. Поводьтеся так, щоб учні відчували, що ви керуєте навчальним процесом, при цьому всіляко стимулюйте їхню активність.
 2. Не відволікайтеся на незначні порушення, моралізування. Урок має свої чіткі завдання, це не арена для з'ясування стосунків.
 3. Дотримуйте доброзичливого, мажорного тону, будьте уважні до кожного учня. Надавайте необхідну підтримку, відзначайте успіхи, створюйте життєрадісний, оптимістичний настрій у класі.
 4. Стежте за правильністю постави, проводьте фізкультхвилинки; не припускайте перевтоми учнів.
 5. Створюйте умови, щоб важкі, слабкі учні мали змогу відчути себе лідерами.
 6. Не принижуйте учнів, не припускайте образ, сарказму. Гнів, дратівливість, імпульсивність не сприяють зміцненню дисципліни й авторитету вчителя.
 7. Не вимагайте на уроці ідеальної дисципліни. Не будьте авторитарним!
 8. Пам'ятайте: урок — це частина життя учня, яка не має бути скутою і затисненою. Формуйте в учневі особистість — відкрити, захоплену, розкуту, здатну творити, усебічно розвинути.
 9. Будьте привітними, але враховуйте, що фамільярність може породити неповагу.
 10. Не виявляйте антипатії до важких учнів, сподіваючись від них поганої поведінки. Учні відчують скептичне ставлення до них і часто поведуться згідно з вашими очікуваннями.

11. Не припускайте появи «любимчиків», бо це створює зайві проблеми, ускладнює стосунки в учнівському колективі.
12. Умійте керувати емоціями, знайте ціну кожному слову. Пам'ятаючи народну мудрість: «У ножа одне лезо, а в слова їх сотні», — не можна вимагати від учня те, що під силу дорослому, будьте терплячими.
13. Не соромтеся виявляти почуття гумору. Можна посміятись і над собою, не вважайте себе досконалістю. Але не можна висміювати учнів. Учням імponує веселий, спритний, оптимістичний учитель.
14. Зміцнюйте зв'язки з батьками, намагайтеся отримати від них підтримку, але не сподівайтесь, що вони розв'яжуть проблему з дисципліною в класі. Їх найбільше цікавлять успіхи своєї дитини. Виявляйте коректність у взаєминах із батьками. Постійна негативна інформація, скарги псують відносини, викликають недовіру до вчителя, його можливостей, здібностей навчати й виховувати учнів.

ПОРАДИ ЩОДО ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

Людина живе — має жити, та й хоче жити — працюю, бадьорістю, радістю, посмішкою, добрим словом. Хоче, але не завжди може так жити. Для цього потрібне здоров'я, насамперед здорові нерви, та до того ж й уміння зберегти їх.

В. Проскурін

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

зупинки самого себе, «зробити паузу». На цій стадії стресу важливо «взяти перерву» й зусиллям волі перервати свої дії, а саме:

- ✘ зробити паузу в спілкуванні (помовчати кілька хвилин, замість того, щоб із роздратуванням відповідати на несправедливе зауваження; порахувати до 10; вийти з приміщення; переміститися в іншу, віддалену частину приміщення);
- ✘ якщо втрата самоконтролю відбулася на роботі, треба перевести свою енергію в іншу форму діяльності, зайнятися чим-небудь іншим, що дасть можливість зняти напругу (переберіть свої ділові папери — журнал, підручники, — полийте квіти на підвіконні, заваріть чай; вийдіть у коридор (звичайно, на перерві, але якщо, то...) і поговоріть з колегами на нейтральні теми (про погоду, покупки тощо); підійдіть до вікна і подивіться на небо й дерева, порадійте сонцю, дощу або снігу; зверніть увагу на людей, що йдуть вулицею. Спробуйте уявити, про що думають ці люди; зайдіть у туалетну кімнату і на 2–3 хвилини опустіть 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 подиху. Глибоко вдихніть і затримайте подих, скільки можете. Про що думає людина, затримавши подих? Про проблеми на роботі, сімейні неприємності, фінансові утруднення? Звичайно, не думає, і навіть не може думати, тому що в неї на це немає часу. Вона цілком поглинена бажанням відновити нормальний подих. Це бажання домінує над усіма проблемами повсякдення. Таке переналаштування розуму, викликане життєво важливою потребою, можна назвати «створенням домінанти, що конкурує». Подих є життя. Затримуючи його, ви позбавляєте організм потреби, у порівнянні з якою всі інші відступають на задній план і хоч на мить, але втрачають свою актуальність. Ця мить — ваш виграш. Використовуйте його, щоб вийти з-під прямого впливу стресу. Для цього з видихом розслабтесь і під час чергового вдиху ледве відхиліться назад, підніміть підборіддя й ледь відкиньте голову.
6. Учіться планувати. Наявність великої кількості планів часто призводить до плутанини, безпам'ятності й почуття, що незакінчені проекти висять над головою, як «дамоклів меч». Приділіть планам якийсь час, попрацюйте над ними.
 - ✘ Запишіть задачі, плани, справи на тиждень і сполучіть їх із розкладом ваших занять. Такий пробний список «запустить механізм» і полегшить подальше планування.

- ✘ Розставте завдання відповідно до їх важливості. Записавши всі намічені справи, позначте їхні пріоритети: вищий, високий, низький, найнижчий.
 - ✘ Виключіть усі справи, що не є вкрай необхідними у вашій повсякденній діяльності. Перенесіть їх у кінець списку.
 - ✘ Делегуйте повноваження. Одна з найважливіших причин стресу полягає в упевненості, що ви все маєте робити самі. Занадто багато під час проведення занять бере на себе вчитель. Намагайтесь якомога частіше доручати своїм учням проведення окремих елементів занять. Це дозволить вам не тільки уникати стресу, а й активізувати навчання.
 - ✘ Закінчіть одне завдання, перш ніж 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. Розподіляючи час, тримати ситуацію під контролем не менш важливо, ніж керувати стресом. Почуття контролю ситуації необхідне для того, щоб перебороти стрес. Стрес — це не стільки результат напруженої роботи й негативних подій, скільки результат відчуття того, що життя занадто складне і не піддається контролю.
7. Намагайтесь завершувати ситуації. Для того щоб уберегти себе від стресу, вчіться відслідковувати незавершені ситуації. Якщо ви зазнаєте утиску незавершених справ, спробуйте скоротити їхню кількість, для цього виконайте такі дії:
- ✘ усвідомте, що виявилися заручником незавершеної ситуації, яка вимагає свого рішення і марно витрачає ваші сили;
 - ✘ прийміть рішення завершити її;
 - ✘ подумайте про те, що у ваших силах і що залежить саме від вас, виберіть кращу можливість і покладайтесь на себе;
 - ✘ запровадьте свій план у життя.
- Якщо з першого разу ситуація не завершиться, пошукайте ще один вихід, але не залишайте її незавершеною.
8. Визнайте й прийміть обмеження. Люди часто ставлять перед собою надмірні й недосяжні цілі, а якщо не можуть досягти їх, то відчують зневіру у власних силах, неспроможність або невідповідність, незалежно від того, наскільки добре виконали що-небудь. Ставте реалістичні цілі.

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

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

9. Будьте позитивістом. Уникайте критикувати інших, особливо своїх учнів. Учність хвалити інших за ті речі, що Вам у них подобаються. Зосередьтеся на позитивних якостях навколишніх.
 - ✘ Рахуйте ваші вдачі! На кожну сьогоднішню невдачу, імовірно, знайдеться десять або 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 би.
 - ✘ Щодня хваліть себе по декілька разів. Будь-яка робота, велика або маленька, виконана вами або іншим, заслуговує на подяку. Не чекайте на подвиги. Згадайте відомі слова: «Ось так Пушкін! Ось так молодець!»
 - ✘ Щодня пересвідчайтесь у любові до найдорожчої для вас людини, окрім себе. Хоча б раз у день говоріть приємні слова своїм близьким. Почавши це робити, ви незабаром зрозумієте, що це приносить подвійну користь: собі та близькій людині.
 - ✘ Учність терпіти та вибачати. Нетерпимість до інших призводить до напруження й гніву. Спробуйте зрозуміти, що почувають інші люди, це допоможе Вам прийняти їх. Вибачайте й забувайте. Не скаржіться, не скигліть, не випробовуйте невдоволення іншими. Прийміть той факт, що люди навколо вас і світ, у якому ми живемо, недосконалі, мають «різні мапи світу». Приймайте доброзичливо, на віру слова інших людей, якщо немає доказів зворотного. Вірте тому, що більшість людей намагається робити все настільки добре, наскільки може.
 - ✘ Зробіть що-небудь для поліпшення вашого зовнішнього вигляду. Якщо ви будете виглядати краще, це змусить вас і почуватися краще. Гарна зачіска, акуратний костюм можуть підвищити ваш життєвий тонус. Ставтеся до себе добре.
10. У разі виникнення почуття тривоги або напруги зануртеся в «тут і зараз», сконцентруйтеся на своєму подиху. Ваше завдання — бачити, чути, відчувати все те, що дійсно відбувається, причому з усіма подробицями, але без будь-яких оцінок.

Просто зосередження, зосередження на житті, а не на власних побоюваннях.

Почуйте тільки свій подих. Сядьте з випрямленою спиною і рахуйте свої подихи: «раз» — при вдиху, «два» — при видиху, «три» — при новому вдиху, «чотири» — при новому видиху і т. д. Продовжуйте рахунок тільки до «десяти», оскільки з великими числами рахунок подиху ускладнюється. І пройдіть два-три таких цикли. Акцентуйтеся на кожному рахунку. Віддавайте всю свою увагу саме «одному», саме «двом», саме «трьом» і т. д. Вкладайте себе в кожне число, слідкуйте за своїм вдихом, видихом, паузою. Зверніть увагу на ті перешкоди, що не дають вам дихати сповна, усуньте їх. У процесі подиху відчуйте ті зміни, що виникають у тілі під його впливом. Більше живіть сьогоднішнім, а не минулим і майбутнім.

11. Якщо ви відчуваєте, що знаходитесь в сильній напрузі, а сили на межі, відкладіть важкі справи. Не кваптеся називати всі справи невідкладними. Вишикуйте їх у чергу й готуйтеся до виконання найголовнішої справи.
12. Змусьте стрес працювати на вас, а не проти вас. Опануйте головне вміння — перетворювати негативні події в позитивні. Оскільки стрес пов'язаний практично з будь-якою діяльністю, а особливо викладацькою, уникнути його може лише той, хто нічого не робить.

Але кому приємне бездіяльне життя? Нічого не робити не 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». Чимало досліджень засвідчують, що людина позитивно реагує на стрес тільки в тому випадку, якщо здатна поставитися до стресових подій як до виклику, що винагороджує зусилля.

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

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

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

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

Для цього «поверніться» в момент минулого, де ви були не цілком задоволені своїм поведінням і переживіть його ще раз, але вже не так, як у вас вийшло тоді. А поверніться й побачте ситуацію інакше. Із позиції сьогодення зрозумійте, чого вам бракувало тоді для більш успішного поведінки.

«Потренуйтеся» кілька разів, поки не будете задоволені своєю реакцією. Доможіться такої зміни уявленням про чинник, який призводить вас до стресу, щоб він більше не був для вас джерелом напруги. Перетворюйте проблемно-конфліктні та кризові педагогічні ситуації в досвід, що сприяє професійному й особистісному зростанню. Додаючи спогадові характеристики сильного позитивного переживання, ви не тільки захищаєтеся від впливів стресу, але і здобуєте впевненість, що надалі цей спогад стане позитивно впливати на всі наступні події.

14. Регулярно робіть фізичні вправи. Два-три рази на тиждень (а ще краще щодня) давайте собі фізичне навантаження. Найкраще, якщо це будуть ритмічні, повторювані рухи під музику. Подаруйте тілу свято: відвідайте лазню, зробіть масаж (самомасаж) тощо. Дуже важливо давати собі можливість регулярно звільнитися від напруги, яка поволі накопичується, витримуючи мікропаузи активного відпочинку. Кілька разів на день займайтеся такими вправами. Почніть із плавного обертання очима — спочатку в одному напрямку, потім в іншому. Зафіксуйте свій погляд на віддаленому предметі, а потім переключіть його на предмет, розташований поблизу. Після цього займіться щелепами і широко позіхніть кілька разів. Розслабте шию, спочатку покачавши головою, а потім покрутивши нею зі сторони в сторону. Підніміть плечі й повільно опустіть їх. Розслабте зап'ястя й поведіть ними. Стисніть і розтисніть руки, розслаблюючи кисті рук. Тепер зверніться до торса. Зробіть кілька глибоких подихів. Потім м'яко прогніться в хребті назад, уперед, у лівий і правий боки. Напружте й розслабте сідниці, а потім ікри ніг. Покрутіть ступнями, щоб розслабити щиколотки. Стисніть і розпряміть пальці ніг.

15. Щодня знаходьте привід посміятися. Почитайте, подивіться, послухайте, розповідайте про що-небудь смішне. Умійте посміятися над собою. Сміх є дієвим засобом боротьби зі стресом. Одна хвилина сміху еквівалентна сорока п'ятьом хвилинам гімнастики або фізичних тренувань. Дослідження зі «сміхотерапії», проведені в Стенфордському університеті (сміх там називають бігом на місці), довели, що сміх дійсно тренує багато м'язів, знімає головний біль, знижує артеріальний тиск, нормалізує подих і сон. При цьому в кров попадає більше гормонів, активніше йдуть процеси обміну речовин. Людина, яка часто сміється, припиняє почувати біль. Тобто сміх — це легкодоступний, прекрасний антистресовий засіб. Антистресову функцію сміху почали особливо активно використовувати 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.
16. Частину дня протягом тижня проводьте так, як вам подобається. Хоча б раз у тиждень витратьте більше часу на те, щоб вечера запам'яталася чимось приємним. Відійдіть від монотонії повсякденності й... поставте на стіл хоча б невелику свічку... Живий вогник заспокоює, змінює настрої — це в нас ще від пращурів.
17. У критичній ситуації скористайтеся «корсетом упевненості». У нього доцільно включити («надягнути на себе») всі зовнішні та внутрішні елементи, що характерні впевненій у собі людині: посмішка, сміх, приємний спогад, бадьора пісня, високо піднята голова, горда хода тощо. «Виконайте» роль упевненої людини — і ви незабаром відчуєте себе впевненою людиною. Це допоможе вам підвищити стресостійкість.
18. Оволодійте теорією та практикою позитивного мислення. Починаючи з давнього даосизму, усі езотеричні вчення 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 й іншими видами негативної енергії, позбавляють себе життєвої сили. Високу якість життя створює позитивний спосіб мислення та 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 маємо контролювати свої думки».

ПОРАДИ ЩОДО ВИХОВАННЯ

Кажуть, що краще правило політики — не надто управляти.
Це правило настільки ж є правильним й у вихованні.

Ж. Поль

1. Керуйтеся у вихованні «золотим» правилом християнства: «Вчиняй з людьми так, як би хотів, щоб вони вчиняли з тобою».
2. Реалізуйте у вихованні «головне» правило педагогіки: «Виховання відбувається в разі включення особистості в діяльність, до якої вона має позитивну мотивацію».
3. Виявляйте гуманізм і повагу до учнів у поєднанні з високою вигомою.
4. Встановлюйте з кожним учнем особисті, довірливі, щирі взаємини.
5. Відкривайте перед учнями перспективи їх творчого розвитку та зростання, допомагайте досягти успіху.
6. Дивуйтеся, милуйтеся, радійте кожній, навіть невеликій перемозі вашого вихованця. Не забувайте хвалити.
7. Предметом похвали має бути не особа вихованця, а її, нехай найменші, успішні дії, творіння, ідеї.
8. У процесі виховання виявляйте та спирайтеся на позитивні якості учнів. Не акцентуйте уваги на поганих звичках, негативних оцінках.
9. Якщо учень отримав незадовільну оцінку, він уже покараний. Не потрібно карати ще раз. Краще розібратись і допомогти.
10. Не поспішайте у вихованні. Воно потребує надзвичайного терпіння.
11. Ураховуйте в процесі виховання вікові й індивідуальні якості учнів. Знайдіть ключ до кожного.
12. Порівнюйте вихованця з ним самим (яким він був раніше), а не з його товаришами.
13. Визначайте право учня на помилку. Доки у вихованців є віра в добро, людину, ідеал, є і виховання.
14. У роздратованому стані не виховуйте. Утримуйтеся від оцінок дій і вчинків учнів у стані неспокою. Необдумане покарання дуже шкодить.
15. Не припускайте розходження між словами і власними діями: «Робіть як я», а не «Робіть, як я кажу». Уникайте категоричності у висловленнях до учнів.
16. Менше критикуйте, більше допомагайте. Будьте великодушні – вмійте вибачати. Нетактовність, несправедливість, жорстокість, брутальність вихователя аморальні.

17. Бережіть найвище благо: людську гордість, недоторканність особистості, гідність учня.
18. Виявляйте живий інтерес до життя учня, його радощів, засмучень, прагнень, успіхів, невдач, до його особистих переживань; за необхідності співчуйте, допомагайте.
19. Любіть, розумійте, шануйте ваших вихованців і вірте у їх безмежні можливості.
20. Вступаючи в контакт із учнями, не варто поводитися з ними зверхньо.
21. Пам'ятайте: навіть малюк у взаєминах із дорослими прагне обстоювати свою незалежність. Від спільних колективних дій учителя й учня залежить успіх справи. Намагайся частіше хвалити, заохочувати учнів. Вивчайте індивідуальні можливості й потреби кожного з них, наполегливо опановуйте методику педагогічної співпраці.
22. Частіше усміхайтесь. Пам'ятайте: ваша усмішка учням свідчить про те, що зустріч із ними вам приємна, усмішка створює в людей загальний позитивний настрій. Без посмішки вчителя гасне в житті учнів світло радості пізнання, тане любов та прагнення. Учитель без посмішки — чужа людина серед учнів.

Важливим у процесі організації виховання є *знання психологічних закономірностей поведінки учнів*.

Юність (саме цей складний етап зростання учнів) — період громадянського становлення людини, її соціального самовизначення, активного включення в громадське життя, формування духовних якостей особистості. Головне при цьому — формування активної життєвої позиції.

Важливою рисою психічного розвитку юнаків виявляється формування самоповаги, що ґрунтується на самооцінюванні й самовихованні.

Юності властиве зростання самосвідомості. Це усвідомлення своїх якостей і можливостей, потреба у звіті про свої вчинки, уявлення про своє місце в житті, усвідомлення себе як особистості. Із цим пов'язаний значний інтерес до моральних проблем — щастя й обов'язку, особистих і громадських стосунків між людьми, любові та дружби.

Головна риса самосвідомості та спрямованості в юності — націленість у майбутнє. Це прагнення визначити місце в житті, нетерпляче очікування свого майбутнього й бажання взяти участь у життєвих справах.

Згадаємо основні психологічні закономірності поведінки учнів, на які конче потрібно реагувати у виховному процесі, а також рекомендації щодо відповідних дій учителів.

1. Уважають себе дорослими — отже, і ставитися до них треба як до дорослих.
2. Самостійні й обстоюють право маги свою думку — отже, слід брати до уваги їхню думку, менше повчати.
3. Не терплять «тиску» зверху (з боку вчителів) в їхніх громадських справах — отже, слід давати поради й допомагати їм у такій формі, нібито це виходить від них самих.
4. Зверхньо ставляться до «дитячих» навчальних справ — отже, слід добирати для них такі доручення та справи, які вимагали би кмітливості, розмірковувань, вияву індивідуальності.
5. Нетерпимі до брутальності та ехидства, готові відплатити тим самим — отже, вчителеві слід бути якомога стриманішим.
6. Не люблять підлабузництва, панібратства — отже, слід більше вимагати, але обов'язково поважати.
7. Самолюбиві й образливі, особливо в тих випадках, коли хтось сумнівається в них, в їхніх можливостях здійснити щось значне нині й у майбутньому — отже, слід бути обережними в оцінюванні їхніх здібностей, не дуже переоцінювати, але обов'язково підтримувати впевненість у собі.
8. Досить педантичні в питаннях дружби і кохання — отже, слід виявляти тактовність, розуміння, чуйність, особливо в оцінюванні їхнього товариша чи предмета кохання.
9. Схильні до зміни настроїв, часто перебувають в емоційному напруженні — отже, вчителеві важливо самому володіти собою, не піддаватись їхньому настрою, не зриватись, але не виявляти слабкості, м'якотілості.
10. Розуміють, що їх перестають опікати, як це було раніше в школі, їм більше довіряють, розраховують на їхній здоровий глузд і зацікавленість в успішному закінченні школи. Відверта розмова з юнаками, розрахована на взаєморозуміння, готовність допомогти їм у важкому становищі, внутрішня й зовнішня підтягнутість, чіткий ритм у навчальних заняттях — таким мусить бути стиль поведінки вчителя.
11. Мають підвищену чутливість, емоційне напруження, гостро реагують на різні зауваження й насміхання на свою адресу. Вони це сприймають як приниження своєї гідності, взагалі як недовіру до них. Учитель давно забув про інцидент і поводить себе, як колись, а учень не може забути завданої йому образи й насторо-

жено сприймає кожне його слово. Звичайно, важко бути весь час на чатах, але вчитель мусить знати кожного учня, на кого і як впливати в тих чи інших випадках.

12. Серед учнів нерідко зустрічаються такі, які незадоволені своєю зовнішністю, які гостро переживають якийсь фізичний недолік, навіть незначний. Вони вважають себе неповноцінними, але водночас прагнуть зайняти певне місце в колективі, задовольнити свої домагання. У них часто виникають зриви, конфлікти, негативні переживання. Такі учні вимагають особливої уваги й вивчення їхніх індивідуальних особливостей, більшої чуйності та правильного пояснення їхніх учинків.
13. Усвідомлюють свою дорослість і роль, яку вони покликані зіграти в суспільному житті. І це містить у собі великі можливості для самовиховання й самоосвіти. Важливо зміцнити їхню потребу працювати над собою систематично та цілеспрямовано, досягаючи поставленої мети. Більшість юнаків прагнуть зайняти позицію дорослої людини, тому слід створити їм умови для прояву ініціативи, творчості, корисних починань як у навчанні, так і поза ним.
14. Для них значущими є право мати свою думку й можливість виправдати себе у випадку конфлікту з учителями, товаришами. Але юнаки зовсім не байдужі до того, що думають про них інші, прагнуть при цьому замаскувати свої думки й почуття.

ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ЩОДО РОЗВИТКУ УВАГИ

Увага посилює всі здібності, причому кожна здібність ніби загострюється завдяки тому, що нею користуються в разі зосередженої уваги.

1. Привчайте себе працювати в найрізноманітніших умовах. Потрібно намагатися не помічати того, що заважає роботі.
2. Систематично вправляйтесь в одночасному спостереженні кількох об'єктів. Робити це слід так, щоб загальне сприйняття кожного об'єкта зберігалось досить довго, і водночас увагу потрібно концентрувати на головному, виокремлюючи його з другорядного.
3. Виробляйте в собі вольові риси, це сприяє розвитку стійкості уваги. Змушуйте себе зосереджуватися тоді, коли робити цього не хочеться. Частіше дотримуйте принципу «потрібно», а не «хочу». Починайте роботу з важкого й нецікавого, намагайтесь

виконувати ті справи, які хочеться відкласти на потім. Чергуйте легкі й важкі справи, цікаві й нецікаві.

4. Важливо спланувати свій час так, щоб у часи занять ніщо не відволікало.
5. Необхідно певним чином організувати й обладнати своє робоче місце (забезпечити провітрювання, оптимальні температуру повітря, освітлення, мати необхідні письмові приналежності, підручники тощо).
6. Перед початком занять слід попередньо переглянути матеріал завдання. Це допомагає зосередитись.
7. Приступаючи до вивчення нової теми, доцільно повторити попередній матеріал (його розуміння значно ґрунтується на знанні попередніх розділів програми, а від цього залежить стійкість уваги).
8. Усвідомивши, що відбулося самочинне переключення уваги, намагайтеся вольовим зусиллям знов спрямувати її у бажане русло.
9. Використовуйте конспектування та читання вголос. Ці процеси виключають часті та тривалі відключення уваги.
10. Новий матеріал потрібно глибоко осмислювати. Слід пам'ятати, що занадто уповільнений темп сприяє частому відключенню уваги.
11. Чергуйте читання з обдумуванням і переказом, вирішенням задач тощо. Це попереджає виникнення психічного стану монотонності, за якого стійкість уваги знижується. Зміна навчальних предметів під час самостійної підготовки позитивно впливає на стійкість уваги, проте така зміна не має бути дуже частою: це призводить до поверхового сприйняття навчального матеріалу.
12. Обов'язкові повернення в процесі читання на те місце, де відбулося відключення уваги, забезпечать засвоєння навчального матеріалу, сприятимуть підвищенню загальної стійкості уваги.

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

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

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

- ✘ виробити в себе звичку до регулярного та старанного здійснення контрольних дій;
 - ✘ добре знати ознаки, за якими можна оцінювати якість своїх трудових, навчальних дій;
 - ✘ ретельно, раціонально планувати трудові навчальні дії.
5. Тренуйтеся в переключенні уваги:
 - ✘ швидко переключати увагу з об'єкта на об'єкт;
 - ✘ виокремлювати найважливіші об'єкти за рахунок другорядних;
 - ✘ змінювати порядок переключення.
 6. Частіше грайте в різні ігри: шахи, головоломки, спортивні. Самі по собі вони не розвивають уваги, але допомагають досягти бажаного.

ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ УЧНЯМ ЩОДО РОЗВИТКУ ПАМ'ЯТІ

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

Дж. Локк

1. Думайте. За словами німецького письменника Г. Ліхтенберга, люди мало запам'ятовують із прочитаного тому, що надто мало думають самі. Тому потрібно прагнути в усьому знайти смисл. Не потрібно, затуливши руками вуха та вчепившись очима в текст, повторювати про себе рядок за рядком. Буде значно краще, якщо ви спробуєте знайти в тексті головну думку, виділити її аргументацію.
2. Цікавтесь. Оцініть, що дасть вам отримана інформація, і якщо очікуєте користь, то читати (слухати) стане цікавіше. Якщо ні, то поміркуйте над словами англійського філософа В. Стюарда: «Не читай нічого, що не бажаєш запам'ятати, і не запам'ятовуй нічого, що не збираєшся застосовувати». Тому, щоб добре запам'ятати, потрібно цього бажати. Потрібна настанова на запам'ятовування, актуалізований інтерес, які покращать роботу довгострокової пам'яті та загальну працездатність.
3. Будьте готові. Усім відомо, як не хочеться змінювати плани, якщо ви вже на щось налаштувалися. Певного налаштування на роботу потребує і книга. Причому, не тільки налаштування, але й готовності до справи, яка подекуди залежить від вашої ерудиції. Бо нове краще запам'ятовується завдяки зв'язкам, асоціаціям із

колишньою інформацією. Поміркуйте про те, що ви знаєте на запропоновану тему; оцініть, наскільки нова інформація збільшить ваші знання. До роботи зі складним матеріалом корисно спеціально підготуватися: почитати на цю тему ще чогось, може більш популярного.

4. Не топчіть сліди. Давно встановлено, що кращий спосіб забути тільки-но що вивчене — спробувати тут же запам'ятати щось схоже. Знаючи це, не вчіть фізику після математики, а історію після літератури.
5. Огляньтесь навколо. Це ефективний спосіб боротьби із забуванням. Уявіть обстановку, у якій відбувалося явище, і ви зможете згадати його, тому що одночасні враження мають властивість викликати одне одного. Наприклад, вузлик на пам'ять, пов'язаний із певною ситуацією, згодом допоможе пригадати і привід, через який ви його зав'язали.
6. Вчіть від А до Я. Сутність цього прийому в тому, що всю інформацію слід сприймати як щось ціле, а не окремі осколки чогось невідомого. Звичайно, це не означає, що ви маєте терміново опанувати весь матеріал. Цього зробити просто не вдасться. Краще попрацювати протягом кількох днів, ніж у погоні за швидким результатом забути все наступного ранку.
7. Дійдіть до суті. Перед тим, як запам'ятати основні думки, відомості, потрібно зрозуміти їх суть, пов'язати головні думки з матеріалом, засвоєним раніше. Міцно запам'ятовується те, що зрозуміле і що пов'язано з теперішніми знаннями. Пам'ять міцна, якщо вона заснована на зв'язках, асоціаціях, розумінні, а не на механічному зубрінні.
Як свідчать дослідження, осмислене запам'ятовування порівняно з механічним ефективніше в 28 разів.
8. Виберіть головне. Запам'ятати абсолютно все неможливо. Наша пам'ять довго зберігає лише невелику частину отриманої інформації (14–15%). Тому необхідно відібрати для запам'ятовування найголовніше, найпотрібніше. Хто прагне запам'ятати все, той не пам'ятає нічого.
9. Нічого не запам'ятовувати «в лоб». Чому? Тому що єдине, що ми знаємо про пам'ять як процес, стверджує Франц Лезер у своїй книжці «Тренування пам'яті», — це те, що нічого не можна запам'ятати «в лоб». Пам'ять відмовляється працювати, коли над нею відбувається насильство.
10. Не все відразу. Не робіть спроб відразу досягти повного засвоєння знання. Легковажність у постановці мети карається відчу-

женням від матеріалу й від себе. Той, хто так чинить, обов'язково доходить висновку: нелогічно підкорятися інерції, яку більшість із нас набули в шкільні роки, і вимагати від себе те, що насправді неможливо.

Це правило досить широко розповсюджено в нас, але без частки «не». Ми намагаємося досягти зразу як раз чого — повного засвоєння. Іноді нас супроводжує вдача на цьому шляху. До оволодіння знаннями ми йдемо по спіралі. Тоді кількість перетворюється в нову якість.

11. Засвоєння попереднього не є умовою для переходу до наступного. Урахуємо здивування значної кількості людей. Але ж, хто буде сперечатися, що, використовуючи контекст, ми легше й точніше розуміємо якийсь фрагмент тексту? Хто наполягатиме на твердженні: «Існує повне засвоєння й розуміння навчального матеріалу?» Мабуть, що дуже мало людей. Бо ж, серйозно поміркувавши, кожен із нас погодиться з іншою думкою: «Я краще зрозумів матеріал, який опанував тільки тоді, коли дізнався про подальше. Отже, незасвоєння матеріалу не має бути гальмом для переходу до наступного, особливо, коли ми знаходимося на першому витку спіралі знань.

Покращенню запам'ятовування сприяють певні прийоми.

1. Прогноз. Що буде, якщо ви не запам'ятаєте потрібного? Не відбудеться важлива зустріч або знову прийдеться перекладати іспит? Роздуми на цю тему допоможуть вам зосередитись, краще підготуватись до запам'ятовування. Можна прогнозувати і приємні наслідки, якщо вони досить важливі.
2. Парадокс. Парадокс — це «дивна думка, яка розбіжна із загальноприйнятими положеннями, поняттями...» Таке визначення дає словник. Мабуть чимало людей навряд чи надовго запам'ятає його. Але, якщо скажемо, що парадокс — це чотириохкутний трикутник, то тепер за вашу пам'ять з приводу парадокса можна не турбуватися. Вчіться «переводити» сумну словесну гумку на припустиму для вас мову. Такий прийом дає простір емоціям у процесі сприйняття матеріалу, але дуже важливо для запам'ятовування. Яскраве перше враження в багатьох випадках гарантує успіх. Якщо книга — ваша власна, то не гріх робити в ній помітки, виражаючи своє ставлення до змісту.
3. Менше слів. Скорочуйте інформацію, яку потрібно запам'ятати, до «мінімуму». Краще пожертвувати деталями, але не загубити головного. Для цього, звичайно, необхідно творчо попрацювати з матеріалом. Можна перегрупувати його частини, щоб

підкреслити внутрішні зв'язки, можна придумати «цікаву» аббревіатуру важливих слів.

Коротко сформулюйте основні думки, їх і запам'ятайте. Усе інше треба припускати. Тому не поспішайте з формулюванням, від його якості залежить успіх.

4. Шукайте зв'язки. Серед другорядного потрібно виявити головне. Тому не слід поспішати запам'ятати складний текст, не розібравшись у його внутрішніх зв'язках, не зрозумівши думок автора. У матеріалі можуть бути такі зв'язки: змістові, структурні, асоціативні.

Змістові. Відомо, що слова, об'єднані в осмислену фразу, запам'ятовують у кілька разів швидше, ніж ті, що не мають зв'язків. Зразу ж спробуйте зрозуміти зміст тексту й помітити логічні зв'язки між абзацами, параграфами, розділами.

Структурні. Експерименти довели, що в процесі запам'ятовування безглуздового ряду слів важливе значення має їх розташування на аркуші, об'єднання в групи, фігури. Наприклад, щоб запам'ятати число 2572463, краще згрупувати його так: 257-24-63. Підкреслюйте, виділяйте потрібне, використовуйте аббревіатури. Нарешті, *асоціативні зв'язки.* Асоціювання (асоціації) посідає центральне місце в процесі мислення. Прикладна його роль у навчанні була завжди й тепер є надзвичайно важливою. Адже люди дуже давно відчували, що, використовуючи асоціювання (зв'язування) під час запам'ятовування матеріалу, набагато легше досягти своєї мети.

У процесі асоціювання виникає зведення всього абстрактного на сенсорний рівень (не відчувши хвилювання під час отримання знань, ніхто не має права вважати їх надійними, міцними). Власне такий процес називають морфологізацією. Її визначення таке: відчуттєве перетворення матеріалу.

5. «Шпаргалка». Вимоги до неї відомі: мінімум обсягу й максимум інформації. А це саме те, що потрібно для успішного запам'ятовування. Який принцип використовувати — опорні сигнали, короткі тези, стислий план або таблицю, — вирішуйте самі. Тут все залежить від мети. Для виступу на зборах потрібно одне, для письмової контрольної — інше. Але ж якщо ви добре попрацюєте з такими «шпаргалками» перед іспитом, то потім вони вам не будуть потрібні, відслуживши напередодні.
6. Сутність у словах. Те, що ми можемо виразити словами, як правило, запам'ятовується легше і краще, ніж те, що може бути сприйнято тільки зором або на слух. Якщо, крім того слова ви-

ступають не просто як вербальна заміна сприйнятого матеріалу, а є результатом його осмислення, тобто, якщо слово не назва, а поняття, яке містить у собі зв'язану з предметом суттєву думку, то таке запам'ятовування є найбільше продуктивним. Чим більше ми думаємо над матеріалом, тим активніше ми прагнемо уявити зорово та виразити словами, тим легше й міцніше його можна запам'ятати.

7. Формулюйте запитання. Якщо предметом запам'ятовування є текст, то наявність заздалегідь продуманих і чітко сформульованих до нього запитань, відповіді на які можуть бути знайдені в процесі читання тексту, сприяють його кращому запам'ятовуванню. У цьому випадку текст в пам'яті зберігається довше й точніше відтворюється, ніж тоді, коли запитання до нього ставлять уже після його прочитання.
8. Увага. Оскільки від уваги до матеріалу безпосередньо залежить його запам'ятовування, то будь-які прийоми, які дозволяють управляти увагою, можуть бути корисними і для запам'ятовування. На цьому, наприклад, базується один зі способів покращення запам'ятовування слухачами навчального матеріалу, який прагнуть зробити таким, щоб він викликав до себе мимовільний інтерес, притягнув їх увагу.
9. Емоції. На пригадування матеріалу впливають і пов'язані з ним емоції, причому, залежно від специфіки асоційованих із пам'яттю емоційних переживань, емоції можуть виявитися по-різному. Про ситуації, які залишили в нашій пам'яті яскравий, емоційний слід, ми думаємо більше, ніж про емоційно нейтральні ситуації. Таким чином, управляючи своїми емоціями, людина може суттєво впливати на свою пам'ять.
10. Уява. Відомо, що уявою можна управляти. За наявності продуманих і систематичних вправ людині легше представити необхідну інформацію у своїй уяві. А оскільки здібність будь-що зорово уявити позитивно впливає на запам'ятовування, то прийоми, які направлені на розвиток уяви, одночасно будуть слугувати вдосконаленню їх образної пам'яті, а також прискоренню процесу переведення інформації з короткочасної та оперативної пам'яті в довгострокову.
11. Як повторювати. Якщо ви повторите параграф разів двадцять поспіль, то, пересиливши огиду до цього заняття, нарешті запам'ятаєте текст. Але, вирішивши, що тепер усе гаразд, уранці переконаєтесь у зворотному. Через півгодини забувається 40% нової інформації, через добу — 34%, через місяць — 21%.

Ураховуючи цю закономірність пам'яті, потрібно використати такий алгоритм повторення: перший раз — одразу же після запам'ятовування, другий — приблизно через півгодини, третій — через день, четвертий — через два-три тижні. Повторювати матеріал краще перед сном, і тоді ранком будете пам'ятати практично все. Саме так потрібно працювати, якщо розраховуєте на довгостроковий результат.

Краще за всіх запам'ятовує той, хто не квапиться. Повторюйте текст активно: робіть записи, знаходьте головне, прагніть використовувати для запам'ятовування різні види пам'яті.

12. Як згадувати. Якщо виникли труднощі, спробуйте пригадати враження, які були пов'язані із запам'ятовуванням. Коли є можливість, повторіть колишній маршрут, прийдіть на те саме місце, сядьте на той же стілець. Поміркуйте над схожою інформацією — може, вона дасть вам поштовх для згадки. А якщо не пригадуєте, то займіться чим-небудь іншим, і часто необхідне згадається саме по собі.

ПОРАДИ УЧНЯМ ЩОДО САМООСВІТИ

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

Л. Хаббард

1. Присягніться, що не дозволите собі «потонути» в справах! Якщо ви не дуже організована людина, вам може здаватися, що завдання йдуть нестримним потоком, який вас поглинає. Проте ухваливши тверде рішення працювати організовано, ви опинитеся в набагато сильнішій позиції людини, яка «осіддала хвилю».
2. Складайте списки справ. Тільки не підходьте до цього формально й не робіть записів на кшталт «доопрацювати конспекти». Нехай він містить короткі й конкретні завдання. При цьому у вас буде можливість достатньо швидко виконати одну-дві справи та викреслити їх зі списку. Останнє звичайно приносить велике задоволення.
3. Включайте до свого списку кожне завдання, яке ви отримуєте. Ведіть систему визначення пріоритетності, але не за термінами, а в порядку їх значущості. Установлені терміни, безумовно, враховувати необхідно, але не менше, а навіть більше значення мають ті заняття, які представляються вам важливими в довготривалому плані.

4. Регулярно коригуйте списки справ (на це йтиме всього декілька хвилин). Як тільки ви знайдете, що значущість якогось пункту зросла, підвиште його пріоритет у списку. Призначайте свої власні терміни виконання задач, включених до переліку, встановлюючи їх із великим запасом часу щодо заданих ззовні термінів, наприклад, термінів представлення робіт.
5. Вносьте різноманітність у свої заняття. Наприклад, займаючись протягом вечора, не слід скніти весь час над одним завданням. Частину часу проведіть, повторюючи що-небудь, частину — приділіть плануванню справ на майбутнє або продовженню роботи над завданням, яке ви почали виконувати до цього, і частину — читанню додаткової літератури за предметами, що вивчають. Говорять, що зміна заняття — той же відпочинок. Ефективність вашої роботи буде вищою, якщо протягом вечора ви займатиметеся різними завданнями, а не монотонно працюватимете над одним.
6. Використовуйте кожен проміжок вільного часу. Навіть у найбільше завантажених людей протягом дня раз у раз випадають вільні хвилини. Використовуйте їх для якої-небудь невеликої справи, наприклад, запишіть цікаві думки, що спали вам на думку на одному з аудиторних занять минулого тижня. Ви здивуєтеся, наскільки продуктивними виявляться ці маленькі відрізки часу. Адже концентрувати увагу протягом довгого часу важко, але протягом коротких періодів активності цього досягти легко.
7. Завжди і скрізь майте із собою що-небудь, чим ви могли би зайнятися! Не треба, звичайно, цілими днями носити із собою всі підручники і зошити, проте щось невеличке мати при собі вельми корисно (наприклад, записник або картку із записом ключових положень матеріалу, що вивчають, звичайно, ці матеріали зручно зберігати у смартфоні). Так само під час підготовки до виконання важливого завдання корисно кілька днів носити із собою план роботи, щоб, поступово «сортуючи» ідеї, що спадають вам на думку, заносити в план у вигляді ключових слів або фраз.
8. Ніколи не працюйте тільки в одному «улюбленому» місці. У більшості людей є місця, в яких вони вважають за краще працювати. Проте якщо ви весь час працюєте в одному, переважному для себе місці, вам буде легко виправдати своє небажання працювати де-небудь ще.
9. Із самого початку своїх занять ураховуйте, у який спосіб оцінюватимуть результати. Якщо навчальний предмет завершується іспитами, починайте практикуватись у відповідях на питання зразу ж, як тільки вивчите матеріал, достатній для відповіді хоча

- б на деякі з них! Ви маєте бути готові почати відповідати на питання до кінця першого тижня занять.
10. По можливості займайтеся разом із однокласниками. Працюючи самостійно, можна годинами сидіти за столом без якого-небудь відчутного результату. Коли ви є частиною працездатного колективу, ваші можливості поринати в «ледачі» мрії істотно зменшуються. Щоразу, коли ви пояснюєте що-небудь своєму товаришу, ви ефективно навчаєтеся самі. Чому? Звернена мова — каталізатор мислення.
 11. Не дозволяйте собі захоплюватися «терміновими» завданнями. Віддаючи весь свій час й енергію одному терміновому завданню, через якийсь час ви просто виявитеся перед необхідністю також терміново виконувати інше. До виконання всіх завдань прагніть приступати раніше, щоб якомога можна менше їх переходило в розряд термінових.
 12. Встановлюйте свої терміни виконання завдань. Звичайно, виконуючи роботу, ви маєте вкладатися в указані терміни: призначайте собі свої терміни, жорсткіші, ніж ті, які вам задані. Відчуття задоволення від того, що ви працюєте з випередженням термінів, додасть вам упевненості й позитивно позначиться на якості всієї роботи. Складіть свій робочий план із виконання етапів роботи, що є частиною вашого завдання. Іноді виявляється важливіше, наприклад, приділити якийсь час просто глибшому засвоєнню вивченого, ніж поспішати з виконанням наступних етапів.
 13. Уникайте накопичення незавершених завдань. Багато учнів страждають від накопичення «хвостів» упродовж навчання (наприклад, затягуючи до останнього оформлення лабораторної роботи). Справа закінчується тим, що вони вимушені закривати «хвости» в той час, коли набагато важливіше займатися повторенням і підготовкою до іспитів.
 14. Використовуйте перші 10% відведеного часу. Ви, можливо, помітили цю властивість людської натури в тому, аби 90% справи виконувати протягом останніх 10% часу. Міркуючи логічно, це означає, що те ж саме і так само добре можна зробити в перші 10% відведеного часу. Подумайте, скільки інших справ ви могли би виконати в тих, що залишилися, 90%.
 15. Постійно закріплюйте вивчений матеріал. Не сподівайтесь, що ніби помахом чарівної палички те, що ви вчили минулого тижня, залишиться у вашій пам'яті на все життя. Мати в голові вивчений матеріал так само важливо, як і той, який ви опановуєте зараз.
 16. Будьте реалістом. Тримати темп — працювати ефективно, але не переробляти. Вибирайте темп, відповідний рівню ваших жит-

тевих сил. Урахуйте, що джерелами енергії для підтримання темпу слугують відпочинок і відновлення сил.

17. Найціннішим і різностороннім джерелом додаткових можливостей навчання для вас є ваші однокласники. Наступні нижче рекомендації допоможуть вам отримати максимальну користь зі спільної роботи з ними.

✘ Для групового опрацювання добирайте такі завдання, які зручніше виконувати колективно, а не поодиночі. Це може бути робота з джерелами інформації, складання плану письмової роботи, самоперевірка і «мозковий штурм».

✘ Мета колективної роботи полягає в тому, щоб кожен член групи вигравав від співпраці з іншими. Урахуйте, що, коли ви, наприклад, щось пояснюєте, людиною, яка в цей момент навчається з найбільшою ефективністю, є саме ви. Кращим шляхом до розуміння чого-небудь є спроба пояснити це іншому.

✘ Уникайте шахрайства. Метою роботи в групі має бути зменшення особистого обсягу роботи для її учасників. Якщо всі члени групи зробили однаковий внесок у виконання завдання, можна з упевненістю сказати, що ніхто не користувався чужою працею.

✘ Установіть деякі основні правила поведінки в групі. Вони мають відповідати загальноприйнятим нормам поведінки, таким, як пунктуальність, рівень особистого внеску в роботу групи, конструктивність критики.

✘ Лідируйте по колу. Буде добре, якщо, працюючи над різними завданнями в групі, лідуватимуть різні її члени, щоб кожен ніс відповідальність за певні аспекти колективної роботи.

✘ Діліть на всіх загальну частину роботи, наприклад пошуки інформації або джерел, необхідних для виконання завдання. Це допоможе кожному краще використовувати свій час, оскільки всі відразу не ганятимуться за однією і тією ж книгою, статтею або посиланням.

✘ Домовляйтеся між собою. Усім колективом установіть кінцевий термін виконання завдання. Домовтеся про те, якого роду внесок у роботу групи буде зроблений кожним її членом.

18. Записи, які ви робите на лекціях й інших групових заняттях, є одним із найважливіших джерел інформації, що ви створюєте для себе в процесі навчання. Проте дехто ставить до них лише як до механічної реєстрації почутого, тобто не обдумуючи того, що записують.

Не обмежуйтеся простим копіюванням. Не обмежуйтеся просто записом того, що ви бачите на екрані або дошці або що ви

чуєте. Копіювати, не намагаючись хоч якось осмислити матеріал, дуже легко. Висловлюйте почуте своїми словами, у своїй манері. Не пишіть довго, повними фразами, якщо можна передати значення декількома ретельно підібраними словами. Безперервно ухвалюючи рішення про те, що конкретно слід зараз записати, ви підтримуєте свій мозок у стані напрути й не даєте йому сумувати. Записуйте все, що вважаєте за необхідне зберегти.

19. Виділяйте важливі місця у своїх записах. Розташовуйте записи на кожній сторінці так, щоб з одного погляду було ясно, які ідеї або поняття є основними. Щоб виділити важливу частину тексту, використовуйте колір, маркер, малюнок й інші відомі вам способи. Щоразу, коли ви що-небудь не розумієте, записуйте свої питання. Так само записуйте свої думки й коментарі з приводу почутого. Тоді ваші записи будуть не просто копією почутого, у них уже міститиметься результат його осмислення вами.
20. По можливості порівнюйте свої конспекти з конспектами двох-трьох інших учнів, при цьому доповнюйте й виправляйте свої записи. Проглядайте свої записи знову через день-два, поки ви не забули значення поставлених у них питань і умовних знаків. Продовжуйте регулярно працювати з ними, роблячи додавання, вносячи виправлення та пояснення і відзначаючи зв'язки з іншими джерелами інформації.
21. Опануйте техніку швидкого читання. Уміння читати швидко — важлива якість, що дозволяє засвоювати набагато більший обсяг матеріалу.

Для того щоб швидко одержати уявлення про книгу, прочитайте її зміст, особливо, якщо ви вперше берете її в руки. Відзначте розділи, які, на ваш погляд, мають найближче відношення до предмету вашого вивчення.

Вирішуйте, коли варто використовувати швидке читання. Наприклад, якщо вашою метою є отримання загального уявлення про предмет, швидке читання може допомогти. Якщо ж, навпаки, ви потребуєте докладнішої інформації, то швидке читання буде корисне лише на етапі пошуку тих частин тексту, які слід вивчити глибше.

22. Спробуйте позбавитися звички (якщо ви її маєте) промовляти про себе те, що ви читаєте. Більшість із нас привчена читати з такою швидкістю, з якою говорять. Насправді наш мозок може сприймати слова набагато швидше, ніж ми їх вимовляємо. Проте, дехто так і не може навчитися читати швидше, ніж говорить. Прагніть сприймати слова групами, а не окремо. У багатьох фразах лише одне або два слова є важливими, а інші для сприйняття значення не істотні.

Відома народна мудрість говорить: «Дай людині одну рибину — і вона буде ситою один день, дай їй дві рибини — вона буде ситою два дні, а навчи людину ловити рибу — і вона буде ситою все життя». Очевидно, це так, але за умови, що в рибалки є знаряддя. Отже, шановні добродію, давайте вчитися «ловити рибу». Це суттєво змінить ваше ставлення до навчання. Вам просто стане цікаво та радісно вчитися. Успіхів вам!!!

ПОРАДИ УЧНЮ: БУДЬ ПЕРЕМОЖЦЕМ

Хоча б над тобою було сто вчителів —
вони будуть безсилі, якщо ти
не зможеш сам змусити себе до праці
й сам вимагати її від себе.

В. Сухомлинський

1. Пам'ятай, ти єдиний, хто утримує тебе на місці та не дозволяє творити великі справи, бути щасливим здоровим, успішним. Твоя доля, кар'єра, твій професіоналізм залежить від тебе.
2. Визнай, що тобі заважає, і намагайся звільнитися від усього, що не допомагає досягти успіху. Намагайся зрозуміти, яка поведінка сприяє перемозі, а яка — шкодить.
3. Використовуй можливості, які дає тобі життя. Якщо ти постійно очікуєш на нові й нові можливості, то, врешті-решт, тобі залишиться тільки одне — виразити своє останнє співчуття: «Я вже дуже старий».
4. Почни діяти без зволікання. Відкинь виправдання (не можу, не вмію...) і налаштуйся на те, що твої бажання можуть бути виконані і їх здійснення у твоїх руках.
5. Терпіння і труд все перетруть. Головним показником особистого зростання є здатність людини доводити справу до кінця.
6. Не бійся помилок. Здатність помилятись є істотною частиною нашого життєвого досвіду. Тому пам'ятай: найбільша помилка — прийняти рішення не робити помилок.
7. Ніколи не орієнтуйся на посередність. Вір у себе, вір, що ти — творчий режисер власного життя. Ця думка має переважати.
8. Намагайся знаходити вихід із будь-якої критичної ситуації. Вір у власну вдачу. Ти відповідаєш за свій успіх, щастя, здоров'я, за свою долю і долю України. Пам'ятай: Україна починається з кожного з нас.
9. Ти прийшов у цей світ не для того, щоб існувати, а щоб розширити його простори та перспективи, наповнюючи його духом

надії і звершень. Ти прийшов сюди, аби збагатити цей світ. Забути про це високе призначення означає обікрасти самого себе!

Щоб перемагати, необхідно бути підготовленим, але цього не досить. Потрібно ще багато, і насамперед — розуміння того, що наближає нас до перемоги, а що від неї віддаляє...

Далі подаємо список якостей переможця, розвиток яких надасть тобі неоціненну допомогу в досягненні твоїх цілей і виконання завдань на шляху до перемоги.

1. Переможець енергійний і бадьорий у будь-якому віці.
2. Переможець працює довше від інших і досягає кращих результатів.
3. Йому властиві впевненість і самоконтроль, які виявляються в усьому: погляд, хода, голос, прийняття рішень.
4. Переможець оптимістично дивиться на життя. Проблеми є у всіх, а ось уміння зберігати посмішку при цьому властиво лише йому.
5. Він займається улюбленою справою й любить те, чим займається.
6. Переможець уміє планувати своє життя і ставить перед собою високі та складні цілі, додаючи максимум зусиль для їх досягнення.
7. Він щасливий від того, що має на цей момент. Але не зупиняється на досягнутому, тому що знає: краще ще попереду.
8. Переможець уміє контролювати свій страх і діяти доти, поки не досягне результату.
9. Він зосереджений на розв'язанні проблеми, а не власне на ній.
10. Переможець вірить у себе й у свої сили та знає, що щастить тому, хто діє. Вдача є, але, щоб стати по-справжньому успішним, потрібні ще й дії.
11. Він не чекає на омріяну можливість, а створює її сам.
12. Переможець виносить урок із того, що інші вважають невдачею.
13. Він не перекладає провину на когось, а бере повну відповідальність за свої дії й результати на себе.
14. Переможець не обов'язково має фантастичний талант, але завжди знаходить спосіб максимально реалізувати свій потенціал.
15. Він честолюбний — ставить собі питання: «А чому не я?» Це допомагає управляти своєю долею, а не плисти за течією.
16. Переможець вчиться все життя. Будь-який життєвий досвід — це урок.
17. Переможець завжди закінчує те, що починає, і ніколи не кидає розпочату справу.

Звичайно, список цей можна продовжувати і продовжувати. Але найкраще характеризує переможця така приказка: «Перемагає той, хто піднімається на один раз більше, ніж падає».

ПОРАДИ БАТЬКАМ

У своїй роботі вчителям доводиться мати справу з різними батьками. Безсумнівно, більшість із них роблять серйозну роботу з виховання своїх дітей. Але все-таки є частина батьків, які роблять учителів нещасними.

1. Підтримуйте вчителя. Кожний вчитель скаже, що коли батьки проявляють готовність допомагати й підтримувати його, то разом вони легше справляються з усіма проблемами, які виникають протягом навчального року. Учителі теж люди, іноді вони припускаються помилок. Однак, незважаючи ні на що, більшість учителів — це віддані своїй справі професіонали, які присвячують роботі весь свій час. Звісно, не варто думати, що не існує поганих учителів, але більшість із них виключно кваліфіковані працівники.

Якщо у вашої дитини невмілий, непрофесійний учитель, не судіть по ньому про всіх учителів, які були, є й будуть у житті дитини, краще висловіть свої побоювання з приводу кваліфікації цього вчителя директору школи. Якщо ж у вашої дитини чудовий учитель, намагайтеся, щоб він знав про вашу повагу, а також поділіться своєю думкою з адміністрацією закладу, де вчиться ваша дитина.

2. Залучайтеся до навчального процесу. Одна з найнеприємніших тенденцій в освітніх закладах — це зниження рівня участі батьків у навчанні дітей відповідно до їх дорослішання. Цей факт надзвичайно поширений і викликає стурбованість, адже діти будь-якого віку перебувають у виграшному становищі саме тоді, коли їхні батьки залишаються залученими до процесу навчання. Хоча, дійсно, перші кілька років школи, можливо, і є найважливішими, але наступні роки навчання також дуже значущі по-своєму.

Діти розумні й інтуїтивні. Коли вони бачать, що батьки беруть меншу участь у їхньому процесі навчання, більшість із них слідом за батьками також знижують свій інтерес до набуття знань. Це сумна реальність, але в середніх і старших класах зазвичай батьківські збори відвідують мало батьків. До того ж приходять в основному ті батьки, яким, на думку вчителів, робити це

взагалі не обов'язково, проте взаємозв'язок академічного успіху учня та своєї участі в його освіті вони не піддають сумніву.

Усі батьки мають знати, що відбувається в повсякденному житті їхньої дитини. Ось що їм необхідно робити щодня.

- * Питати в дитини, як минув її шкільний день. Заводити розмову про те, що нового вона дізналась, із ким дружить тощо.
 - * Стежити за тим, щоб у дитини був визначений час на виконання домашнього завдання. Відповідати на всі її запитання та допомагати за необхідності.
 - * Читати всі записки/зауваження, які пише вчитель. Записи вчителя — це основна форма спілкування між учителем і батьками. Шукайте їх і читайте, щоб залишатись у курсі подій, що відбуваються.
 - * Негайно зв'язуватись з учителем, якщо є які-небудь побоювання.
 - * Цінувати освіту вашої дитини та щодня розповідати їй про важливість навчання. Це, мабуть, найбільше цінна допомога батьків у навчанні дітей. Ті діти, які цінують процес навчання й освіти загалом, частіше домагаються успіху, а ті, хто не цінує, часто зазнають невдачі.
3. Не кажіть погано про вчителя в присутності дитини. Ніщо так не підриває авторитет учителя, як негативні відгуки й погані слова батьків про нього, висловлені в присутності дітей. Бувають моменти, коли ви незадоволені роботою вчителя, але ваша дитина ніколи не має про це знати. Це заважає її освіті. Якщо ви усно й категорично висловлюєте неповагу до вчителя, ваша дитина, швидше за все, братиме з вас приклад. Тримайте при собі ваші особисті думки про вчителя й діліться ними лише з адміністрацією школи або самим учителем.
4. Доводьте до кінця свої обіцянки. Директори шкіл безліч разів зіштовхуються із ситуацією, коли учень порушує дисципліну, після чого в їх кабінет приходять батьки й висловлюють свою цілковиту згоду з учителем і вибачаються за поведінку свого сина чи доньки. Вони обіцяють ужити заходи і покарати дитину вдома, поза школою. Та, коли наступного дня вчитель розмовляє з учнем, той каже, що вдома нічого не сталося.
- Учням потрібні режим і дисципліна. Якщо дитина порушує дисципліну, то наслідки мають бути як у закладі освіти, так і вдома. Це продемонструє їй, що батьки й заклад — одностайні, що їй не вдасться уникнути наслідків поганої поведінки. Але якщо ви не маєте наміру доводити до кінця дисциплінарні заходи, то

не обіцяйте цього вчителю. Коли ви так робите, то тим самим даєте дитині зрозуміти, що вона може порушити дисципліну, і ніякого покарання за цим не виникне. Доводьте до кінця свої обіцянки.

5. Не вірте на слово своїй дитині. Якщо ваша дитина прийшла додому зі школи і сказала, що вчитель кинув у неї коробку із серветками, як ви на це відреагуєте?

- ✘ Ви відразу вирішите, що дитина каже правду?
- ✘ Ви зателефонуйте директору школи або зустрінетеся з ним і вимагатимете, щоб цього вчителя відсторонили від уроків?
- ✘ Ви агресивно висунете звинувачення вчителю?
- ✘ Ви зателефонуйте вчителю та призначите зустріч із ним, на якій спокійно попросите пояснити, що сталося?

Якщо ви вибрали будь-який пункт, крім четвертого, то ваш вибір — це найгірший вид ляпасу вчителю. Батьки, які беззастережно вірять звинуваченням дитини на адресу дорослої людини, не прояснивши ситуацію, підривають авторитет цієї людини. Хоча цілком імовірно, що дитина каже правду, вчителю необхідно дати право пояснити свою позицію без злісних нападок.

Занадто часто у процесі пояснень діти забувають розповісти про найважливіші (ключові) факти. Вони досить хитрі й винахідливі, і, якщо є можливість завдати вчителю неприємність, вони зроблять це. Батьки та вчителі, які відчувають взаєморозуміння та співпрацюють один із одним, виключають можливість різного роду припущень і помилок, тому що дитина знає, що це не зійде їй з рук.

6. Не виправдовуйте дитину. Допмагайте вчителям привчати дитину до відповідальності. Якщо ваша дитина скоїла поганий учинок, не виручайте її, постійно виправдовуючись. Іноді бувають поважні причини, але якщо ви постійно виправдовуєте вашу дитину, то нічим не допомагаєте їй. Ви не зможете вибачатися за неї все життя, тому не дозволяйте їй зводити до ваших виправдань.

Якщо дитина не виконала домашню роботу, не треба телефонувати вчителю й казати, що це ваша провина, тому що ви брали її на футбол. Якщо дитина потрапила в неприємності через те, що б'є іншого учня, не виправдовуйте таку поведінку тим, що це просто старший брат навчив меншого нових прийомів. Міцно стійте на позиціях дисципліни разом з учителями й давайте учням життєві уроки, які не дадуть їм припуститися серйозних помилок у майбутньому.

ПОРАДИ ВЧИТЕЛЮ: БУДЬТЕ ОПТИМІСТОМ

«Ти можеш!» — має нагадувати вчитель учневі.

«Він може!» — має нагадувати колектив.

«Я можу!» — має повірити в себе учень.

В. Шаталов

1. Будьте оптимістами! Педагогіка — наука оптимістична (утім, як і будь-яка наука, песимістичний тільки дилетант).
2. Не ремствуйте на життя. Не скаржтеся на долю. Ви її будуете самі. У жодному разі не сидіть і не переживайте. Робіть хоч що-небудь. Не пхикайте, а дійте. Не хандріть, а робіть щось реальне.
3. Прийшли з роботи додому дуже втомлені — поваліться на килимі, але не просто так, а перекочуючись на звичайній пластиковій пляшці з-під мінеральної води або на м'ячику. Це — чудовий масаж спини та хребта.
4. Устигайте жити! Так-так, просто жити. На жаль, часто ми встигаємо лише працювати та виконувати численні обов'язки і, на жаль, забуваємо при цьому жити.
5. Неодмінно плануєте щотижня якусь справу, що принесе вам радість.
6. Завжди жартуйте зі своїми учнями. Просто жартуйте з ними завжди. Закінчивши заклад освіти, наші учні можуть забути граматичні правила та складні формули. Але наші гарні добрі жарти вони будуть потім згадувати. Пам'ятайте: учень вижив, тому що сміявся. І ще: вчитель вижив, тому що сміявся зі своїми учнями.
7. Підносьте себе учням, батькам, колегам, адміністрації. Усім своїм виглядом виражайте стовідсоткову впевненість у собі. Плечі дивляться в небо, а не в землю. Геть сутулість! Голова високо піднята. Хода впевнена та спокійна. Ніякої метушливості та нервозності. При цьому дивимося людям в очі та посміхаємось.
8. Завжди стежте за виразом свого обличчя. Краще, якщо воно буде доброзичливо-спокійно-упевнене.
9. Гасіть конфліктні пориви! Будьте примирювачем у конфліктах, заспокоювачем сперечальників і гасителем словесних перепалок.
10. Пам'ятайте: низькі оцінки дуже шкідливі для формування характеру. Не захоплюйтеся ними. Шукайте можливість знайти шляхи подолання невдачі.
11. Кожен ваш урок має бути нехай маленьким, але кроком уперед, до пізнання нового, невідомого.

12. Учень у навчанні завжди має долати труднощі — тільки труднощі розвивають здібності, необхідні для їх подолання. Не передайте кути меду у визначенні планки труднощів для учнів: вона не має бути завищеною або заниженою.
13. Обов'язково вибирайте 15–30 хвилин на день для особистого відпочинку в повній самотності та тиші. Ніяких справ і нікого навкруги. Це — ваші хвилини! І ваше завдання — організувати їх для себе.
14. У будь-якій події, явищі, людині шукайте щось позитивне.
15. Уведіть розумний баланс у своє життя: робота, відпочинок, родина, улюблені справи. Не дозволяйте перекосам у той чи інший бік перекосяти ваше життя. Адже це — тільки ваше життя. Плануйте, розраховуйте, порівнюйте та складайте його розумний баланс.
16. Створіть свою власну (або запозичте в розумних людей уже наявну) систему в усьому: у роботі, відпочинку, турботі про власне здоров'я. Вірніше, створюйте систему крок за кроком, неквапливо й терпляче. Геть хаотичність, безглуздість, непослідовність й обривистість із нашого життя.
17. Знайдіть друзів, заведіть друзів, майте друзів, бережіть друзів!
18. Любіть, поважайте своїх учнів, щиро й без усяких умов. Хоча й немає гарантій, що у відповідь отримаєте те ж саме.
19. Не вимагайте й не очікуйте від своїх учнів подяки. Діти не можуть відчувати це почуття. Не в усіх дорослих, до речі, це виходить.
20. Припиніть уважати своїх учнів поганими, тупими та хуліганістами. І вони припинять такими бути. Адже вони, швидше за все, звичайні, нормальні діти — неслухняні, рухливі й активні. Діти такими й мають бути.
21. Не шукайте винних, а шукайте розв'язання проблеми.
22. На кожному уроці перед вами виникає альтернатива — бути оптимістичним та успішним учителем чи похмурим і неуспішним. Вибирайте оптимізм та успіх, не прогадаєте!
23. Тримайте себе не просто в рамках, а неодмінно в оптимістичних рамках. Не руйнуйте своє життя власним песимізмом.
24. Кожний свій робочий день, на кожному своєму уроці мисліть позитивно. Просто викиньте всі негативні думки з голови (змініть їх на інші — позитивні).
25. Надягніть на себе красивий одяг і щасливе обличчя. І нехай ваше життя буде красиве та щасливе, тільки не забудьте, що зробити власне життя таким мусимо й маємо тільки ми, ми самі.
26. Не ходіть по освітньому закладу бочком чи крадькома, із побоюванням зазираючись на оточуючих і соромливо опускаючи очі

- додолу. Не бійтесь нікого: ані своїх учнів, ані їхніх батьків, ані свого начальства. Люди будуть ставитися до вас так, як ви їм себе підносите. Підносьте себе красиво, елегантно та гідно, невпинно працюючи над власним іміджем.
27. Не робіть на роботі щоденний подвиг, а просто працюйте професійно та спокійно.
 28. Якщо у вашій професійній діяльності постійно виникає багато різних проблем, отже, усе йде нормально, виходить, ви дійсно працюєте, а не віддаєтесь неробству.
 29. Не ідеалізуйте світ і людей навкруги. Не очікуйте, що оточуючі вас люди зміняться. Таке навряд чи станеться. За необхідності змінюйтеся самі. Це набагато надійніше й реальніше. Почніть зміни із себе.
 30. Не ображайтесь на весь світ. Світ навколо нас такий, який він є, ані поганий, ані хороший. А ми, люди, звичайно ж, недосконалі. Проте ми живі та реальні.
 31. Не сприймайте критику на свою адресу як трагедію або як особисту образу. Краще прислухайтеся до неї та спробуйте подивитися на себе з боку.
 32. Не мрійте про життя без проблем, життя тихе та спокійне. Таке буває тільки на цвинтарі.
 33. Не варто жагуче хотіти того, що є в інших. А необхідно просто цінувати те, що маєте ви. Таке виходить тільки у щасливих людей.
 34. Не чекайте на світле майбутнє, а насолоджуйтеся наявним сьогоднішнім.
 35. Пам'ятайте: ваші кращі роки життя проходять саме зараз.
 36. Викиньте з голови всі негативні спогади про минуле та припиніть заздалегідь перейматися про майбутнє. Живіть тут і зараз.
 37. Хочете відчутти приплив сил та енергії, поліпшення самопочуття та підвищення загального тону організму? Щиро порадійте за іншу людину. Просто порадійте за іншого — і все.
 38. Якщо успіх до вас не приходить, знайдіть щось, що його блокує. Зніміть ці блоки. Вони зазвичай — у нашій голові, у нашому мозку.
 39. Іноді в нашому житті, на жаль, відбуваються просто безглуздості. І з вами вони будуть траплятися постійно. Знайдіть «граблі», на які ви наступаєте. І не варто зациклюватися тільки на них. Подивіться, скільки краси навколо вас, та оцініть її!
 40. Життя нам дається один раз, і прожити його треба так... Люди давно сперечаються та вирішують, як саме. А загалом його треба просто прожити! І, будь ласка, самі точно вирішіть для себе, як саме. Так і живіть!
 41. Полюбіть себе та свою роботу. Прийміть себе таким, яким ви є. Прийміть усім серцем, усією душею. І зробіть те ж саме зі своєю професією, зі своєю роботою.

42. Завжди хваліть своїх учнів. А якщо немає за що, то знайдіть, за що. Просто хваліть, і все.
43. Умійте адаптуватись. У нашому сучасному житті треба не тільки постійно вчитись, але ще вміти й перенавчатись. Знаходьте в собі мужність переглянути власні погляди, перешикувати шаблони своєї поведінки, переоцінити цінності. А будь-які зміни в житті починаються з нашого рішення змінити себе, з нашої волі та самодисципліни.
44. Власним негативом, постійною критикою когось і чогось, використанням у своїй мові брутальних слів ми самі руйнуємо власне життя, повільно й на перший погляд непомітно. Скоротіть уживання брутальних слів, різких критичних зауважень, уберіть лихослів'я із власної мови.
45. Не розв'язуйте глобальних проблем людства на своєму уроці й у своєму житті. Не намагайтесь на власних уроках модернізувати всю систему вітчизняної освіти, краще зробіть якіснішим свій урок. Не варто на своїй роботі намагатися кардинально змінити сучасних дітей, одним махом перевиховавши їх. Краще зайнятися самовихованням, особистісним зростанням і духовним самовдосконаленням.
46. Знайдіть хороших, доброзичливих радників. Напевно в будь-якому колективі знайдеться вчитель «золотого віку» (так це елегантно звучить по-англійськи замість нашого «похилого»), який зможе стати вашим хорошим діловим радником або «радником у справі».
47. Не зосереджуйтеся на невдачах.
 - ✘ Відрізняйте невдачу від катастрофи, безладдя від лиха, дрібний промах від провалу всіх життєвих планів і надій.
 - ✘ Перелічіть все, чого вас навчила ця невдача, всі уроки, за які їй можна подякувати. Згадайте досягнення, до яких вас призвели висновки, зроблені після невдач, які відбулися. Міркуючи про невдачу, відрізняйте те, що в принципі залежало від ваших дій, від вас, і те, що від вас не залежало. Одне можна змінити, інше варто лише враховувати.
 - ✘ Виокремлюйте те, що ви могли передбачити й уникнути, від того, що від ваших зусиль не залежало. За прорахунки себе можна критикувати, за інше — несправедливо. Щоб виникло почуття завершеності, запишіть або проговоріть свої висновки. Цим ви поставите крапку в переживанні свого неуспіху. Погано, коли емоції не вдається пережити до кінця, коли ми довільно обриваємо їхній плин. Погано також і зациклення на них, зайве довге «жування».
 - ✘ Пам'ятайте, що невдача сама по собі не може принизити людину. Якщо ви гідно зустріли невдачу — ви перемогли. Ще

жодній людині не вдалося прожити життя без невдач. Згадайте, що «за одного битого двох небитих дають». Удача сталася або невдача — знає той, кому повезло або не повезло. Тільки майбутнє з'ясує, чого більше принесла невдача — гарного чи поганого.

- ✘ Після невдачі чи провалу не переймайтеся, а починайте все спочатку.
- 48. Хваліть себе самого тричі на день: уранці, удень і ввечері. Застосовуйте таку магічну формулу самонавіювання: «Я геніальний, найкращий учитель. Усім учителям учитель, мене діти слухаються, мене батьки поважають, мене адміністрація любить, а як я сам себе люблю, цього і не висловити».
- 49. Умійте радіти маленьким успіхам своїх учнів і співпереживати їх невдачам. Вищим проявом педагогічної успішності є усмішка на обличчях дітей.
- 50. Ви дуже близька людина для свого учня. Намагайтеся, щоб він був завжди відкритий для вас. Станьте йому другом і наставником.
- 51. Не бійтеся зізнатись у своєму незнанні якогось питання. Разом із учнем перебувайте в постійному пошуку. Допоможіть учневі повірити в себе, у його успіх. Завдяки цьому він чимало бар'єрів зможе подолати.
- 52. Якщо з-поміж двох балів думаєте, який обрати, не сумнівайтеся, поставте вищий! Повірте в учня! Окриліть його та обнадійте!
- 53. Живіть із учнями повним життям. Радійте й засмучуйтеся разом із ними. Захоплюйтесь і дивуйтесь. Жартуйте і наставляйте. Учть бути нетерплячими до брехні й насильства. Учть справедливості, завзятості, правдивості.
- 54. Добре, якщо пізно ввечері, коли ви згадаєте своїх учнів, обличчя ваше осяє посмішка. Будьте завжди витриманими, терплячими, урівноваженими, оптимістичними!
- 55. Робіть усе можливе для досягнення своїх цілей. Але якщо все-таки не вийшло, не варто переживати. Просто скажіть собі: «Я зробив усе, що від мене залежить. А для чого перейматися за те, що від мене не залежить, і чого я змінити не можу?!» І рухайтесь далі з оптимізмом.
- 56. Частіше кажіть учням такі слова: «У тебе це вийшло. Правильно. Це добре. Супер. Я пишаюся тим, як ти працював (ла). Ти робиш це дуже добре. Це набагато краще. Гарна робота. Я щасливий(а) бачити цю роботу. Ти робиш гарну роботу. Ти близький(а) до істини. Мої вітання.. Це те, що треба. Я знав(ла), що ти можеш це зробити. Зараз ти це зрозумів (ла). Ти швидко вчишся. Працюючи

так само, ти досягнеш багато чого. Я не зумів (ла) би зробити краще. Це правильний шлях. Із кожним днем у тебе виходить краще. Це гарний спосіб. Ти нічого не прогавив(ла). Так тримати! Надзвичайно. Прекрасно. Це найкраще. Сенсаційно. Тепер нічого тебе не зупинить. Відмінно. Це була першокласна робота. Чудово. Ще краще. Ти досягнеш успіху. Це видатний винахід. Фантастика! Неймовірно! Це чудова робота. Ти робиш це красиво! Як ти багато зробив (ла)! Розумник(ця). Ти справді це покращив (ла). Прегарно! Вітаю. Твоя правда! Так тримати! Ти зробив (ла) це вчасно. Мені подобається хід твоїх думок. Я пишаюся тобою. Дуже приємно вчити таких розумних дітей. Велика тобі подяка. Я ніколи не бачив(ла) нічого кращого. Твоя робота принесла мені багато радості. Молодчина! Повний порядок. Серйозний прорив. Ось цього я ще не бачив (ла). Ти неперевершений(а) сьогодні. Це вже успіх. Це твоя перемога. Ти справжній майстер. Щиро радий(а) за тебе. Не можу навіть передати свого захоплення. Я вірю в тебе, у тебе завжди виходитиме не гірше».

57. Не варто квапитися з роздумом про своє життя словами «все погано». Згадайте слова Л. Толстого: «Коли що-небудь засмучує і мучить тебе, подумай:

- * могло бути й гірше;
- * згадайте про події й обставини, які колись здавалися нещастями і про які ти тепер згадуєш спокійно і зовсім байдуже;
- * знайте, те, що засмучує і мучить вас сьогодні — тільки іспит, на якому ти можеш перевірити свою віру і зміцнити її».

ЗАГАЛЬНІ ПОРАДИ ВЧИТЕЛЮ

Шлях до педагогічної майстерності тривалий і складний. Щоб його було легше долати, необхідно спиратися на рекомендації, приписи, виведені з теоретичних узагальнень, досвіду роботи кращих учителів гуманістичної орієнтації. Звичайно, гуманістичними підходами опанувати складніше, ніж авторитарними. Спочатку вчителю необхідно контролювати кожен свій крок, поки не виробляться потрібні звички і навички. І для цього потрібно добре попрацювати, а головне, повірити у велику спроможність гуманної педагогіки.

1. Незважаючи ні на які труднощі вчитель має розуміти, що його зусилля допоможуть дитині подолати труднощі. Головне — вчасно прийти на допомогу.
2. Учителю треба постійно вчитися, займатися самоосвітою. Які би складні діти не прийшли в клас, учитель має відчувати себе впевнено.

3. Учитель не повинен свій поганий настрій нести в аудиторію, до учнів. Якщо хочете змінити поведінку інших — змініть свою.
4. Уміння управляти собою дає можливість позитивно впливати на учнів.
5. Учитель має навчитися стримувати себе, стійко переносити невдачі, не опускаючи руки перед труднощами. У такого вчителя буде позитивний результат в навчанні й вихованні дітей.
6. Учитель піклується про долі учнів. Він не принизить дитину, не назве її нездатною, нерозумною, тому що знає, що в кожного учня його класу своя не надто легка доля, і його завдання — допомогти йому подолати труднощі.
7. Без поваги, довіри і любові своїх учнів учитель не досягне поставленої мети. Навчіться бути поблажливими, невибагливими, веселими і живими, непахатими, вимогливими. Ставтеся до дітей рівно, не лукавлячи; вчіть і заохочуйте спокійно, не дозволяючи образи та глузування, не припускаючи крику і гніву, злоби й лицемірства.
8. У початковій школі особливо важливо навчити дитину слухати вчителя, виконувати його завдання. Тут потрібно особливе мистецтво, щоб привернути увагу учня до предмету навчання. Робота вчителя найважча, але й найпочесніша: свою першу вчительську кожен пам'ятає до кінця свого життя.
9. Добре можна робити тільки те, що добре знаєш. Учитель без ґрунтовної підготовки пов'язаний із книгою і не відривається від неї. У класі панує одноманітність і нудьга.
10. Треба відповідально підходити до складання плану, продумувати кожен свій крок. План має бути докладним, реальним.
11. Не біда, якщо вчитель під час уроку заглядає в план, це його дисциплінує, допомагає не пропустити щось важливе в уроці. Не можна сподіватися на хорошу пам'ять, великий комплекс дій запам'ятати важко, та й не потрібно. Краще звільніть свою пам'ять для оперативних відомостей.
12. Учитель не має приходити в клас без підготовки. Уроки, виховні години в початковій школі не такі легкі, як дехто вважає. До них потрібно готуватися, тому що багато важливого вимагає обдуманих думок і дій, серйозної уваги і ретельної попередньої підготовки.
13. Потреба в любові й визнанні — одна з фундаментальних людських потреб. Її задоволення — необхідна умова нормального розвитку дитини. Любіть її не за те, що вона розумна, красива, здібна, хорошиший помічник, а просто так, за те, що вона є.

14. Вчіться вести урок так, щоб діти шкодували, що урок закінчується, щоб кінець його був для них неприємною перервою, щоб вони йшли з класу неохоче, а тому з радістю поспішали на урок.
15. Мова і манери вчителя тоді будуть викликати прихильність у дітей, коли вчитель працює із сердешною теплотою і доброзичливістю. Навіть вираз обличчя вчителя — спокійний, поблажливий — благотворно впливає на настрій учнів.
16. Учитель має добре знати законодавство, нормативні документи, ознайомитися з інструкціями, що стосуються організації виховної роботи з учнями, у яких ослаблено здоров'я, є проблеми в розвитку.
17. Учитель дбає не тільки про навчання, а й про виховання дітей. Викладання тоді може мати виховний характер, коли воно у всій своїй течії й обсязі розраховане на розвиток розуму, волі й серця дитини. Поступовість у всьому, міра й відповідальність визначають успіх. Учитель орієнтується на поступове ускладнення вимог до учнів, планує перспективні зрушення в їх навчанні й вихованні.
18. Щоб учні були залучені до справи, потрібно стежити за своїми діями, зауваженнями, щоб ненароком не образити учнів. Потрібно всіма засобами розвивати й підтримувати між учнями дух дружельюбності, взаємних послуг і доброзичливості.
19. Якщо вчитель володіє класичними засадами організації освітнього процесу, тоді його клас — творча майстерня.
20. Учитель має орієнтуватися не на клас, а на кожного окремого учня, використовувати особистісно зорієнтоване виховання, вміло поєднувати колективну, групову й індивідуальну діяльність.
21. Загальна методика корекційної роботи вимагає, щоб учитель підключав до виховного процесу всіх учнів класу. Адже учнів, які потребують корекційної підтримки, багато, і без взаємної допомоги один одному, яка розумно спрямована вчителем, мало можна домогтися. Спільне навчання дітей у цьому випадку виявляється чималою перевагою.
22. Якщо вчитель залишається один на один із порушником дисципліни і не підключає до процесу його перевиховання однокласників, у нього мало шансів досягти повного успіху. Ось чому без опори на класний колектив вчителю не обійтися. Сила спільного виховання в тому й полягає, що кожен учень класу віддає частинку свого «Я» тому, кому його бракує, хто зараз вихований гірше. Без опори на колектив корекційна робота не може бути ефективною.

23. Необхідно виявляти живий інтерес до життя всіх учнів класу, до життя кожного учня, до його радощів, засмучення, прагнень, успіхів, невдач, до його особистісних переживань. Домагайте учню тільки тоді, коли він готовий прийняти вашу допомогу.
24. З учнем треба поводитися на рівних, ставитися до нього як до дорослого, від якого чекають взаємної довіри, поваги, розуміння. Взаємини з усіма дітьми, з кожною дитиною окремо мають бути довірливими. Пам'ятайте про конфлікти примусу: дитині важко організувати себе; вона відчуває негативні переживання, коли вчитель хоче від неї чогось. При цьому треба менше говорити, висловлювати вимоги одним словом, адресувати до ситуації, а не до дитини; не вживати слова «ти», «якщо», «чому». Зніміть із себе відповідальність за особисті справи дитини і надайте їй самій відповідати за свої справи.
25. Сила вчителя, що діє на внутрішній світ вихованця, завжди при вчителеві. Це людяність. Якщо вчитель хороша людина і до того ж вона людина, яка працює за покликанням, то він буде мати моральний вплив на своїх учнів, він зможе прищепити їм не тільки моральні якості: доброту, правдивість, сумлінність, працьовитість, — але й манери поведінки. Діти копіюють усе: погляд, вираз обличчя, прийоми роботи. Це дуже впливає на них, утворюючи той чи інший склад думок, оцінок, звичок, із чого поступово складається характер.
26. Учитель не буде підганяти, квапити дітей, демонструвати своє невдоволення, незадоволеність їх результатами. Він стане на найефективніший шлях допомоги дітям із труднощами навчання в школі — увага, доброзичливість і терпіння, бажання зрозуміти причини і вміння знайти підхід до таких дітей.
27. Необхідно працювати над згуртованістю класу: відзначати дні народження дітей, влаштовувати свята в класі. Нехай діти висловлять імениннику добрі побажання, піднесуть у подарунок малюнки, напишуть листівки. І дитина відчує, як її люблять, що її поважають учитель і товариші, на які успіхи вони від неї чекають.
28. Учитель має оволодіти мистецтвом ставити запитання. Часто від невміння ставити питання залежать погані відповіді учнів. Кожне питання, яке звернене до учня, має бути простим, точним і зрозумілим.
29. Необхідно навчитися слухати учнів, витримувати паузи. Автоматичні реакції заважають правильно слухати й розуміти почуте: необхідно займати позицію на рівні очей дитини; переказати

своїми словами відповідь учня; пропозиції вчителя мають бути позитивними.

30. Необхідні правила спілкування з дитиною: а) займати позицію на рівні її очей; б) приєднуватися до пози дитини; в) приєднуватися до її дихання; г) налаштуватися на інтонацію; д) сидіти праворуч від неї; е) бути з нею завжди; ж) не класти руку на голову; з) потрібні ніжні дотики, прогладжування.
31. Своє незадоволення поведінкою дитини намагайтеся висловлювати натяком на те, що ви від неї на це не очікували, що у вас про неї краща думка. Якщо дитина своєю поведінкою викликає негативні емоції, повідомте їй про це.
32. Особливості навчання в сучасній школі пов'язані з усе зростаючим обсягом інформації, значною інтенсифікацією проходження матеріалу, з постійною модернізацією і ускладненням навчальних програм. Безумовно, подібні умови навчання пред'являють до організму, (особливо, молодшого школяра) дуже високі вимоги, і важливо, щоб діти пройшли цей важкий період без шкоди для свого здоров'я, не втративши інтересу до навчання, не втративши віру в себе, у свої сили.
33. Дивуйтеся, захоплюйтеся, радійте, коли та чи інша дитина робить гідний вчинок, проявляє кмітливість, мислить зосереджено, поводиться чемно та гідно. Допмагайте дитині перевершити саму себе, поліпшити свої досягнення.
34. Заохочуйте творчу діяльність дітей, допомагайте їм писати п'єси, ставити спектаклі, оформляти їх художньо й музично, готувати ранки, виступати зі своєю самодіяльністю перед батьками, учнями, дошкільнятами. Висловлюйте жвавий інтерес до захоплень (хобі) окремих дітей (збирання марок, листівок, складання альбомів тощо), беріть участь у них.
35. Навчіть дітей випускати книжки з власними розповідями, казками, творами, віршами тощо, цікавтеся цими книжками, читайте їх, беріть їх із дозволу автора показати своїм колегам.
36. Вибачайтеся перед дитиною, якщо з якої-небудь причини не можете відразу відповісти на пізнавальне питання, із яким вона звертається до вас; поясніть причину відверто, скажіть, що дасте відповідь через кілька днів, і не забудьте виконати обіцянку.
37. Пишіть листи батькам із позитивною оцінкою вчинку дитини з приводу досягнення успіху в навчанні, з будь-якого значного приводу, гідного схвалення.
38. Мова вчителя має бути живою, але не квапливою. Одноманітність і монотонність утомлюють учнів. Говорити треба для всіх, досить

голосно і чітко. Чітко вимовляти всі звуки, робити правильні наголоси. Не говорити занадто повільно, щоб не притупити уваги дітей, не говорити занадто швидко, щоб слова не випереджували думки. Зберігайте пристойність і ввічливість як у мові, так і в манерах. Будьте прості, зрозумілі й небагатослівні.

39. Заохочуйте дітей розмовляти з вами, вчіть їх питати, сперечатися, висловлювати власну думку, стверджувати свою позицію. При цьому ставитесь до думок, оціночних суджень дітей серйозно і гідно.
40. Провокуйте дискусії дітей, дайте їм можливість доводити, пояснювати помилку, спростовувати твердження вчителя і, визнавши їх правоту, висловіть подяку за справедливе зауваження.
41. Необхідно навчити дітей думати, заохочуйте дітей, які вміють думати, міркувати.
42. Розмірковують вголос самі, тим самим даючи дітям зразки, як треба міркувати, як шукати рішення задачі, як обговорювати, оцінювати.
43. Частіше пропонуйте дітям письмові завдання з роздумами про самого себе, про свої взаємини з оточуючими людьми. Спробуйте самі разом із дітьми писати твори, виконувати самостійні завдання, контрольні роботи, а потім знайомити їх із результатами своїх старань, давайте їм можливість висловлювати свої оціночні судження.
44. Необхідно навчити дітей самим знаходити й виправляти допущені помилки у своїх письмових роботах; виправлені таким чином помилки вчитель не враховує.
45. Дозволяйте дітям зустрітися з негативними наслідками своїх вчинків. На помилках вчаться.
46. Не вимагайте від дітей неможливого або нездійсненого. Порівнюйте власні очікування з їх можливостями.
47. Опануйте мистецтвом безконфліктної дисципліни: а) обмеження мають бути обов'язково; б) правил (обмежень) не має бути занадто багато; в) установки вчителя не повинні вступати в суперечність із потребами дітей; г) правила мають бути узгоджені дорослими між собою; д) тон дружній, а не наказовий; е) караючи дитину, позбавляйте її чогось надлишкового, зайвого, але не робіть їй погано.
48. У відносинах із дітьми однаково шкідливі як розбещеність, так і надмірна суворість. Перша знесилює і розхитує учнів, друга їх лякає і відштовхує від учителя. Правильно діючи, учитель буде завжди розрізняти справу й особистість.

49. Поблажливість до особистості, суворість до порядку — ось правильний настрій вихователя. Поблажливість — це свобода від роздратування і гніву. Суворість — неухильне усунення всього, що заважає досягненню мети розумового й морального виховання.
50. Не ставте одну дитину в приклад іншій ні в старанності, ні в поведінці.
51. Звертайтеся до дітей із проханням допомогти вам скласти для використання на уроках складні завдання, головоломки та ребуси і, використовуючи їх, не забувайте вказувати, хто їх автор.
52. Виявляйте цікавість до того, чи сподобався дітям урок, позакласний захід.
53. Учитель скупий як на заохочення, так і на покарання. Надмірність у нагородах применшує значення їх в очах учнів. Нагороди — це штучний засіб спонукання до занять, тому і потрібна в них помірність. Навіть у звичайній похвалі потрібна міра. Це знак справедливості, визнання гідності роботи, але ніяк не знак подиву.
54. Надавайте особливого значення старанню дитини краще виконати завдання, цікавтеся, із якими труднощами вона зустрічалася і як їх долала.
55. Виляйте своє оптимістичне ставлення до можливостей дитини, особливо коли її осягає невдача.
56. Оцінюючи роботи дитини, більше спирайтеся на позитивне, досягнуте, на просування; помилки й невдачі розглядайте на тлі досягнутого.
57. Крім організатора цікавих занять та ігор, як людину добру і справедливу, учні бачать у вчителя свого захисника й арбітра в усіх спірних, конфліктних ситуаціях. Особливо сильно це виражено в дітей із дисгармонійних, дискомфортних сімей, де їх часто лають і карають батьки, ображають однолітки. Гостро потребують захисту діти, які відчувають дефіцит батьківської любові, ласки й турботи, а також діти, які мають якісь фізичні та інші дефекти в розвитку, непопулярні серед однолітків. Такі діти особливо сильно тягнуться до вчителя, відчувають постійну потребу в його увазі, допомозі або захисті. Спілкування із цими дітьми вимагає від учителя особливого вміння, індивідуального підходу, душевної делікатності й поваги. На прикладі вчителя цього ж вчать і його учні.
58. Мир у класі настільки ж важливий, як і мир у суспільстві. Дбайте про те, щоб клас жив товариським духом, щоб кожен поспішав на допомогу іншим. Для цього любіть усіх однаково, не майте особливих улюбленців, не майте донощиків; поведіться прямо,

відкрито і чесно, викоринюйте недовірливість, ворожнечу, нелгідність. Який хто в школі, такий буде і в житті. Тому і важливо, щоб в класі панували мир і повага.

59. По відношенню до молодшого школяра, для якого вступ до школи означає початок нового відповідального етапу формування його особистості, особливо важлива єдність вимог школи і сім'ї. Із початку шкільного навчання дитина починає піддаватися виховному впливу з двох сторін, і надзвичайно важливо, щоб ці дії йшли в одному і тому ж напрямку. Відсутність такої єдності призведе або до цілковитого розладу в поведінці школяра, або до формування подвійних форм поведінки: одна манера поведінки буде виявлятися в школі, інша (іноді зовсім протилежна) — удома.

Хоча ці настанови не охоплюють усього спектру гуманного виховання і більше нагадують загальні вимоги, вони допоможуть учителю зробити правильні кроки на шляху гуманізації педагогічного процесу. Будемо пам'ятати: вчимо дітей не для школи, а для повноцінного життя, яке вони прикрасять своєю працею й гідною поведінкою.

ПОТУЖНІ ЦИТАТИ, ЩО РУХАЮТЬ ВАС УПЕРЕД І СПРИЯЮТЬ УСПІХУ — В ЖИТТЄТВОРЧОСТІ

Ці надпотужні цитати відомих людей нададуть Вам наснаги до праці та творчості. Ознайомтесь із ними. Виберіть ті, які зможуть надихнути Вас на активну діяльність.

Учителю потрібно володіти величезним талантом людинолюбства і безмежною любов'ю до своєї праці й перш за все до дітей, щоб на довгі роки зберегти бадьорість духу, ясність розуму, свіжість вражень, сприйнятливність почуттів — а без цих важливих якостей праця вчителя перетворюється в муку. *(В. Сухомлинський)*

Почніть робити те, що потрібно. Потім робіть те, що можливо. І ви раптом виявите, що робите неможливе. *(Св. Франциск Асизський)*

Ніщо не є більш обтяжливим для мудрої людини й ніщо не доставляє їй більшого занепокоєння, ніж необхідність витрачати на дрібниці й непотрібні речі більше часу, ніж вони того заслуговують. *(Платон)*

Кращий спосіб почати робити — припинити говорити й почати робити. *(У. Дісней)*

Ваш час обмежений, не витрачайте його, проживаючи чуже життя. Не попадайтеся на гачок вірвчення, яке існує на уявленнях ін-

ших людей. Не дозволяйте поглядам інших заглушати свій власний внутрішній голос. І дуже важливо мати мужність слідувати своєму серцю та інтуїції. Вони, так чи інакше, вже знають, що ви дійсно хочете зробити. Все інше — другорядне. (С. Джобс)

Ваш мозок може все. Абсолютно все. Головне — переконати себе в цьому. Руки не знають, що вони не вміють віджиматися, ноги не знають, що вони слабкі. Це знає ваш мозок. Переконавши себе в тому, що ви можете все, ви зможете дійсно все. (Р. Кіосакі)

Ви отримуєте від життя лише те, що наважуєтеся попросити. Не бійтеся підвищувати планку. (О. Уїнфрі)

Нескінченне прагнення бути кращим є обов'язком людини. Це вже само по собі є винагородою. Все інше в руках Божих. (М. Ганді)

Щаслива людина занадто задоволена сьогоденням, щоб занадто багато думати про майбутнє. (А. Ейнштейн)

Іноді щось може йти не так, як хотілося б, але ви не повинні зупинятися. (М. Джордан)

Вірте в себе! Вірте у свої здібності! Без скромної, але розумної впевненості у своїх силах ви не зможете бути успішним чи щасливим. (Н. В. Піл)

Ми знаємо, хто ми є, але не знаємо, ким ми можемо бути. (В. Шекспір)

Будь собою, інші ролі зайняті. (О. Уайльд)

Той, хто не досить сміливий, щоб ризикувати, нічого й не досягне в житті. (М. Алі)

Зміни — закон життя. І ті, хто дивиться тільки в минуле чи лише на сьогодення, безперечно пропустять майбутнє. (Дж. Ф. Кеннеді)

Удосконалюватися — отже змінюватися, бути досконалим — означає змінюватися часто. (У. Черчілль)

Навчання ніколи не вичерпує розум. (Л. да Вінчі)

Ваше благополуччя залежить від ваших власних рішень. (Дж. Д. Рокфеллер)

Велике мистецтво навчитися багато чого — це братися відразу за небагато. (Дж. Локк)

Любов і робота є наріжними каменями нашої людяності. (З. Фрейд)

Людина вмирає тоді, коли перестає змінюватися, а похорон — просто формальність. (Г. Форд)

Я ніколи не віддам життя за свої переконання, тому що я можу помилятися. (Б. Рассел)

Єдиною межею наших завтрашніх звершень стануть наші сьогоднішні сумніви. (Ф. Д. Рузвельт)

Якщо ви не здається, це має значення. (С. Хокінг)

Все, що можна уявити, — реально. (П. Пікассо)

Поразка — це наука, ніяка перемога так не вчить. (Л. Костенко)

РІЗНОМАНІТНА ПАЛІТРА ВЧИТЕЛІВ

Як стати хорошим учителем? На якого вчителя очікують діти? Що для цього треба зробити? І хто має почати діяти? Держава, суспільство, батьки, учні, вчителі? Так, бо вирішення цього питання потребує комплексного підходу. То може очікувати, що хтось почне? Ні! Пам'ятаєте давніх греків: «Хочеш змінити світ, почни із себе!»

І тому подивимося на себе трохи «збоку», займемося саморефлексією, щоб знайти в собі резерви для покращення себе та своєї діяльності.

Для цього покажемо в статті деякі (звичайно, не всі — усе зібрати досить складно) риси і властивості вчителя. Зрозуміло, що в такому рафінованому або чистому вигляді вчителя в житті не зустрінеш, тим більше що слабка рефлексивна культура взагалі не дозволяє людині, заглядаючи всередину себе, виявляти свої реальні проблеми, знаходити сили, щоб чесно зізнаватись у своїй недосконалості й у той же час точно визначати свої переваги. Ми, самі того не відаючи, дозволяємо іншим зловтішатися на наш рахунок або, навпаки, шкодувати нас, але самі до рівня усвідомлення власних недосконалостей не піднімаємося. Коли ми оцінюємо свої переваги, то в нас виходить часом цілком райдужна картина, і ми із завзятістю, гідною кращого застосування, шукаємо причини, проблем і ворога, як правило, на чужому боці.

А добре б, прочитавши зазначені характеристики, у кожному з 6 типів знайти свої риси та властивості й виписати позитивне на одну сторону аркуша, а проблеми й неспроможності — на іншому. Тоді саме із цього моменту може початися наше відродження. Отже, починаємо знайомитись із матеріалом та із собою.

Ознаки дуже поганого вчителя (ворог дітей)

- ✘ Не пам'ятає імена, прізвища дітей, не може ідентифікувати дітей за прізвищами.
- ✘ Опитування проводить за журналом, кого запитати, не пам'ятає, про що запитати — теж.
- ✘ Фронтальні форми роботи на уроці — основний спосіб навчальної взаємодії.
- ✘ Часу на монолог дітей немає, але панує монолог, який часто не має відношення до предмету.
- ✘ Оригінальні привабливі для певного віку і для дітей способи навчальної перевірки знань не проводить.

- ✘ Коли триває опитування одних учнів, інші можуть спати або займатися чим завгодно, крім навчальної діяльності.
- ✘ Інформаційні можливості комп'ютера й Інтернет використовує тільки формально і тільки для того, щоб показати, що в нас теж є інновації.
- ✘ Порції домашніх завдань не відповідають ні віку, ні логіці, ні тимчасовим обмеженням.
- ✘ Письмові роботи вдома не перевіряє, а в кращому випадку абияк переглядає.
- ✘ Питання ставить сумбурно, некоректно й безграмотно.
- ✘ Загальна культура ближче до безкультур'я, далі пустопорожніх серіалів перегляди передач не поширюються.
- ✘ Психологію дітей не розуміє (психологічна готовність педагога передбачає наявність психологічних знань і використання їх у реальній практиці, власну психологічну готовність для успішної педагогічної роботи).
- ✘ Комп'ютер не любить, боїться, і якщо використовує його, то тільки як друкарську машинку.
- ✘ Вчитися не любить, знання зневажає (дещо знає про предмет по мінімуму, і на цьому закінчуються і знання, й інтереси), любить ставити багато низьких оцінок, ображати дітей і кричати на них.
- ✘ Не любить вчити, любить повчати, робить це вульгарно, із великою часткою самомилування й агресивної вульгарності як у судженнях, так і в рецептах життя, які він нав'язує дітям.
- ✘ Проклинає своє невдале життя, якщо не безпосередньо, то всім своїм нещасним, утомленим виглядом.
- ✘ Робить жалюгідні спроби готуватися до уроків, чого вимагають залишки професійного сумління, але здатності до наполегливої праці немає, бажання теж немає, а тому завжди йде на урок неготовим і гарячково на початку кожного уроку щось шукає у своїх жмут паперу й талмудах.
- ✘ Іноді бувають осяяння, але й вони як би з минулого життя.
- ✘ Пояснення плутані й нецікаві, спрямовані на найбільше слабких учнів у класі і, як правило, є переказом підручника. Але внаслідок невмілих дій учителя організувати процес пізнавальної діяльності під час вивчення нового матеріалу не вдається, тому навіть слабкі учні залишаються до цього байдужими.
- ✘ У таких учителів на уроці ніколи не відбуваються події, і діти скаржаться: знову нічого в школі й у класі не відбувалося.
- ✘ Урок проходить нервово, діти вчителя не люблять і десь зневажають, домашні завдання він видає всім однакові.

- ✘ Часто забуває видати домашні завдання, і тому на наступному уроці їх подвоєє, але оскільки системи перевірки їх немає, то діти, покладаючись на «авось», як правило, їх не виконують.
- ✘ Часто забуває перевірити домашні завдання, породжуючи в учнів розхлябаність і байдужість.
- ✘ Неласкавий, невеселий, не вміє і не любить жартувати.
- ✘ Іноді намагається підлаштовуватися під сильних учнів, підіграє їм.
- ✘ Припускає зневажливі висловлювання на адресу учнів, колег, батьків, дає дітям зневажливі прізвиська.
- ✘ Не знає і не вміє використовувати цікаві методики, стимули, не вміє і не любить організовувати дитяче пізнавальне і творче спілкування й діяльність.
- ✘ Іноді з кимось із колег підтримує взаємини, але недовго, і виходить із них, некоректно відгукуючись про колишнього товариша.
- ✘ Виявляє крайню принциповість під час оцінювання інших, не находячи при цьому в них ніяких переваг.
- ✘ Не має скільки-небудь стійких інтересів: культура, спорт, література, техніка, садівництво, природа його не цікавлять.
- ✘ Кваліфікації не має, тому годі й підвищувати.
- ✘ До уроків принципово не готується ніколи, має старі потерті конспекти, які переписав у когось на початку вчительського шляху, заглядає в них рідко.
- ✘ Перед відкритими уроками бере бюлетень, а якщо доводиться їх проводити, близький до втрати свідомості; дітей за два тижні до відкритого уроку нищить необхідністю зубрити все, завжди, скрізь.
- ✘ Якщо внаслідок небажання зв'язуватися з ним його відкритий урок оцінити позитивно, то будете довгі роки на будь-який докір у неспроможності пред'являти відгук на цей урок.
- ✘ Оцінки виводить із урахуванням фактора випадковості, одних батьків страшно боїться, з іншими сперечається і скандалить, третіх нехтує.
- ✘ Порад і допомоги не потребує.
- ✘ Ніколи не цікавиться дитячими проблемами і не враховує їх у своїй практиці.
- ✘ Уважає хорошими учнями тих, хто пам'ятає «від цього до цього» в посібнику або без помилок вирішує, пише і голосно відповідає заданий матеріал.
- ✘ Якщо учень правильно або, можливо, оригінально виконав завдання, розв'язав задачу, то знижує оцінку за неправильне оформлення, недосконалість відступу, демонструючи, з точки зору ди-

дактики, правильний підхід, але з точки зору психології та педагогіки — холодно, жорстоку байдужість, оскільки за правильно виконану роботу потрібно ставити найвищу оцінку, а за недоліки оформлення — другу, дисциплінарну оцінку, яка не йде в журнал або не враховується під час виставлення четвертої оцінки.

- ✘ Є основним і пасивним «споглядальником» усіх ганебних передач по телебаченню.
- ✘ Не танцює, анекдотів і життєвих історій не знає і не любить, спить погано і важко, їсть ліки і боїться смерті.
- ✘ Дуже коротка пам'ять на хороше, так і сам ніколи нікому не допоміг ні словом, ні ділом, ні матеріально.
- ✘ Схильний до частих змін настроїв, чужий успіх викликає роздратування й різні підозри.
- ✘ Читати не любить, улюблених письменників, природно, не має, події в країні, у світі, у місті цікавлять тільки на рівні ціни на картоплю; віршів не пам'ятає, улюблених героїв, артистів, поетів у нього немає, у молодості здавалося, що когось любив, пізніше зрозумів, що це помилка.
- ✘ Не любить подорожей, музеїв, сусідів і тварин, вікна на ніч закриває, страждає від варикозного розширення вен і намагається весь час згадати якусь думку.
- ✘ Іноді хоче бути директором, щоб усім «показати як треба» і помститися.
- ✘ Адміністрацію зневажає і завжди готовий піти на сварку з нею.
- ✘ Зовнішній вигляд або підкреслено суворий, або неохайний, або крикливо демонструє активну відсутність культури, або по-чернечому одноманітний.
- ✘ Довго носить один й той ж одяг не у зв'язку з бідністю, а внаслідок байдужості.
- ✘ Може довго дивитися в одну точку, часто виглядає задумливим, але це абсолютно помилкова видимість.
- ✘ Продуктивно думати і не вміє, і не любить.
- ✘ Якщо в школі збирають на щось гроші — не дає, або дає, але буде переконаний, що їх не так витратили або вкрали.
- ✘ Подарунки — і дарувати, і отримувати не любить. Якщо хтось із батьків приносить квіти або сувеніри — нервує, «переймається» і додому не забирає.
- ✘ В іншому варіанті вичавлює з батьків знаки уваги, і подаровані сервізи, або вази й інші підношення, демонстративно показує оточуючим як доказ любові дітей і батьків до нього та прояви професійних успіхів.

- ✘ Домагається і прямо говорить на батьківських зборах, щоб квіти дарували найкращі або не дарували взагалі, оскільки звичайний «віник» його принижує.
- ✘ Ніколи нічого не доручає дітям, не визнає ніяких нововведень і глухий до традицій.
- ✘ Ніколи і нічого не робить спільно з дітьми, не любить дитячий шум і будь-які шкільні заходи, ніколи не ходить у походи.
- ✘ Чергування по школі для нього і каторга, і можливість помститися дітям.
- ✘ Якщо йому доручають відвідати чийсь урок, то він не знаходить у ньому нічого цікавого.
- ✘ Любить проводити письмові та контрольні роботи, переписування підручника в зошит, діти на його уроках пишуть багато й без користі.
- ✘ До долі дітей, до їх сьогодення та майбутнього байдужий.
- ✘ Працює строго за лекалами, від цього до цього, ніколи не залишиться безкоштовно виконувати додаткову педагогічну роботу.
- ✘ Домашні завдання перевіряє формально, оцінки за них виставляє за звичкою.
- ✘ Одним із найважливіших завдань учителя є здатність, потреба й бажання постійно відслідковувати не тільки інтереси та здібності дітей, а й величину щоденного навчального навантаження, оскільки для багатьох дітей навантаження виявляється непосильним.
- ✘ Захоплені із приводу дитячих успіхів не висловлює.
- ✘ Сповідує технологічний підхід (який передбачає послідовність одноманітних прийомів і операцій), що виключає наявність у дітей душі, а тому й сам працює без душі.
- ✘ Якщо дитина відстала у вивченні матеріалу через хворобу або через інші поважні причини, ставить їй це в провину і вимагає наздогнати відразу або мучить «двійками» та звинуваченнями, телефонуючи додому батькам.
- ✘ Якщо дитина не розуміє матеріал або не може розв'язати задачу, то вона відразу потрапляє в розряд психічно або розумово неповноцінних, і вибратися із цього ряду вчитель уже навряд чи дозволить, оскільки страждає на стійку пам'ять щодо помилок і недоліків дітей.
- ✘ Любить розмірковувати з приводу неуспішності дітей і трагічної недосконалості сучасної молоді.
- ✘ До уроків готується рідко, формально й не думаючи про дітей.
- ✘ На уроках часто розповідає, що на думку спаде, не встигаючи ні поставити завдання, ні тим більше виконати його, задаючи все

на домашнє завдання й обтяжуючи його, або пояснює новий матеріал строго під запис на рівні, що не передбачає ні творчості, ні пошуку.

- ✘ На питання дітей відповідає так, як зараз модно відповідати: не має значення, правильно чи ні, але впевнено і переконливо, примушуючи дітей уважати, що те, що він говорить, є істина в останній інстанції і не передбачає опозиції (під цим словом в такому випадку розуміємо іншу точку зору).
- ✘ Іноді зі скромним обличчям повідомляє щось про свої якісь успіхи в дитинстві, що викликає в дітей недовіру.
- ✘ Авторитет насаджує педагогічним вогнем і мечем, але, звичайно, не має його.
- ✘ Новий матеріал змушує або виписувати з підручника, або диктує металевим голосом звідти ж.
- ✘ Постійно викликає батьків, щоб, насолоджуючись, розповісти, які погані, підлі й нікчемні їхні діти, як вони нічого не вміють, не роблять, погано поводяться на уроці.
- ✘ Читає одну й ту ж книгу роками перед денним або нічним сном по кілька рядків за один сеанс читання.
- ✘ Іноді наполегливо читає найбільш одіозні детективи, що, з одного боку, знімає напругу, з іншого — демонструє особливості літературного смаку.
- ✘ На дітей зазвичай злиться жорстко, дисципліну тримає залізною рукою.
- ✘ Ніколи не використовує ніякого додаткового матеріалу, вважає, що урок і навчання — це вам не театр, а тому на уроці має бути не цікаво і захоплююче, і любити урок і вчителя абсолютно не обов'язково, потрібно просто знати, відповідати, мовчати й не ставити ніяких питань.
- ✘ Улюбленців не має, з усіма рівно байдужий, деякі діти викликають у нього швидкоплинне співчуття, але на більше душі не вистачає.
- ✘ Дає дітям образливі та злі характеристики, на психолого-педагогічному консилиумі таврує дітей, а заодно і їхніх батьків, зі спокійним обличчям і не наводячи фактів.
- ✘ Не толерантний — демонстративно нетерпимий, за долю людства не переймається навіть на словах, вільний від емпатії.
- ✘ На шкільні дорослі вечірки ходить і сидить там мовчки, стежачи за всіма.
- ✘ Якщо діти пустують на перерві, влаштовують бійку або взагалі відбувається щось надзвичайне, проходить повз, вважаючи, що це його не стосується.
- ✘ Громадянська позиція — перехожий.

- ✘ Обличчя кисле, не здатний до захоплень і сильних переживань.
- ✘ Під час опитування поводить, як втомлений слідчий, обличчя не змінює виразу, навіть якщо дитина плете нісенітницю, часто відповіді не слухає.
- ✘ Відчуваючи неприязнь до учня, методично переслідує його оцінками й жовчними висловлюваннями.
- ✘ В їдальні і в учительській сідає осторонь, похмурий, проте монотонно пережовує їжу або зосереджено мовчить.
- ✘ Удома в нього ніхто не був, за чутками, у нього є дружина і, можливо, діти, передбачається, що в нього колись була мати.
- ✘ На вулиці, якщо щось відбувається трагічне, довго й уважно дивиться на те, що відбувається.
- ✘ Відкриті уроки дає так, що віє холодом, але причепитися ні до чого, все строго, бездушно, дидактично правильно (адміністрація до подібної професійної поведінки ставиться терпляче, оскільки діти в разі перевірок демонструють стандартні знання на цілком допустимому рівні).
- ✘ Вимагає все робити за зразком, мати однакового виду й кольору зошити, виходити до дошки із щоденником, робити записи, відступивши на стільки-то рядків, підручники класти на край столу, не підходити близько до столу вчителя, дивитися, відповідаючи, у бік класу, говорити голосно і з правильною артикуляцією.
- ✘ Підпис розмашистий, із великою кількістю ламаних ліній і нятиків на літери.
- ✘ Отримавши зарплату, зморщивши лоб, довго її перераховує та розкладає на різні купюри в окремі ніші портмоне.
- ✘ Дещо з навчальної програми пам'ятає.
- ✘ Старшокласників не любить і боїться не менше, ніж ЗНО.
- ✘ За наказом виступає на педраді строго, правильно й не потрібно.
- ✘ На обличчі вікове відображення страждань, як від зубного болю.
- ✘ Книг, брошур і матеріалів за фахом удома не має, крім єдиного шкільного або, в кращому випадку, інститутського підручника й іноді одного словника.
- ✘ Перекоаний, що все нове або дорожче, або складніше, або гірше.
- ✘ В останній день навчального року їде на дачу, де нічого не вирощує і не збирає, але, переодягнувшись у пейзажне, ходить мовчки, просто так, навіть не помічаючи природи.

Ознаки середнього вчителя (ремісник)

- ✘ Ретельно й усюди все записує, любить відвідувати семінари.
- ✘ Намагається відтворити записане суворо «буква в букву».

- ✘ Просить при ньому не жартувати, дуже не любить метафори, парадокси, гіперболи й гумор.
- ✘ Суворо стежить, щоб кожен учень відповів і склав усі теми, оцінки виставляє строго відповідно до положення про оцінку.
- ✘ Якщо учень пішов на канікули, не склавши тему або залік, буде вважати його майже зрадником.
- ✘ Головним вважає не вирішення, не оригінальність суджень, а правильність думок, рішень і оформлення, знижує оцінки за бруд, неправильний відступ від полів, недостатню товщину зошитів і неправильний колір обкладинки, вирвані сторінки, малюнки на полях, що не відносяться до справи, вигуки з місця...
- ✘ Добре ставиться до адміністрації школи й ніколи не виступає з ініціативами або проти усталених порядків.
- ✘ Із задоволенням втрачає велику частину уроку на електронні презентації з їх примітивним текстом, розрахованим на середніх учнів.
- ✘ Повторює впізнане і підглянуте абсолютно точно і некритично, любить готові сценарії, розробки уроків, усталені предметні й педагогічні істини.
- ✘ Якщо в нього вкрасти конспект уроку, або методичку, або шпаргалку, до якої він заносить деталі та способи переслідування учнів у зв'язку із невиконаними завданнями, буде вважати це особистою трагедією.
- ✘ Наказ виконує точно, у зазначений термін, пише рівним почерком або друкує точно за трафаретом, здає плани вчасно, проводить необхідні заняття, класні години своєчасно і монотонно залізним голосом намагається насаджувати культуру й необхідні вимоги.
- ✘ Починає і закінчує урок суворо за дзвінком, болісно ставиться до чистоти в класі й вимагає постійно витирати пил, поливати квіти в кабінеті.
- ✘ На батьківських зборах про кожного учня повідомляє спеціально підібрані відомості так, що після цього ходити в лазню не обов'язково, розглядає відсутність батьків на батьківських зборах як небажання виховувати власних дітей.
- ✘ Діти над ним не жартують і не знущаються, оскільки розуміють, що такий учитель — це діагноз.
- ✘ На наступному уроці після цього вчителя діти поводяться тихо, пасивно і з прихованою радістю, усвідомлюючи, що дощ і мряка тимчасово відступили.
- ✘ Не любить сучасного, сучасності, сучасників.
- ✘ Намагається не хворіти, захворівши, тим не менш, приходиться до школи або передає скрупульозно всі завдання додому.

- ✘ Ніколи нікуди не спізнюється і ні в чому не бере активної участі.
- ✘ До грошей байдужий, але веде їх строгий облік у домашньому господарстві.
- ✘ Знає дуже мало, але все, що знає, намагається віддати дітям і ображається, якщо вони не беруть.
- ✘ Ніколи вдруге не з'ясовує, що зрозуміли й запам'ятали учні, тому ті учні, яких опитали, які виявили певний рівень знань, і всі інші можуть все, що колись вчили, забути через непотребу.
- ✘ Понятійній роботі приділяє мало уваги ще й тому, що і сам багато речей розуміє слабко й часом не може виконати завдання «із зірочками» або розумно розібрати літературний твір.
- ✘ Після виходу на пенсію до школи більше ніколи не повертається, і ніхто не знає і не дізнається нічого про його минуле життя, як ніби його й не було.

Ознаки хорошого вчителя (педагог, який виховує)

- ✘ Любить не тільки свою професію, свій предмет, а й усі предмети свого спектра (предметну галузь), намагається якомога більше знати, захоплюється людським генієм, уміє залучати дітей до знання й виховує в них гордість за все те, що зроблено людством корисного, важливого та цікавого.
- ✘ Обов'язково має позашкільні аматорські інтереси (пише статті в газети, вирощує помідори, співає романси, грає в лото, виписує з книг чудові думки й факти, пише вірші, грає в настільний теніс тощо).
- ✘ Обов'язково веде одну з дитячих студій, майстерень, клубів, секцій, товариств, лабораторій, майстер-класів, гуртків, практикумів.
- ✘ Готується до уроків та із задоволенням, цікавістю долає кругову одноманітність навчального процесу все новими матеріалами, малими особистими відкриттями, використанням методик і підходів, спрямованих на особистість дитини.
- ✘ Уважає психологічні, словесно-позитивні стимули первинними по відношенню до цифрової оцінки і дуже обережно ставиться до виставлення негативних оцінок, завжди намагаючись дізнатись, чим вони викликані і як допомогти дитині, щоб їх не було.
- ✘ Щоб уникнути професійного вигорання, володіє мистецтвом самогієни особистості: перемикання діяльностей, виявляє душевно добре ставлення до світу природи і до світу людей, дотримує стійких гуманістичних цінностей, демонструє на словах і на практиці прихильність, дружбу, вірність у любові, шляхетність і головне — любов до своєї професії, стрижнем якої є любов до дитини.

- ✘ Ніколи не пояснює дітям, які вони погані і які їхні недоліки, але завжди прагне виявити в них переваги, і це не обов'язково переваги, що пов'язані із вивченням предмета.
- ✘ Приділяє першорядну увагу вивченню предметних і загальнокультурних понять, багато працює в процесі навчання з понятійною базою.
- ✘ У всьому й завжди спирається на підтримку батьків, користується в них повагою, і його пояснення, пропозиції, погляди батьки цінують і взагалі усвідомлюють, що вчити може вчитель, але виховати дітей — кожного окремо і дітей у колективі — можна тільки спільно.
- ✘ Діти люблять його предмет, його кабінет, його пристрасті й готові разом із ним планувати важливі справи, просто розмовляти, грати в інтелектуальні ігри, співати й займатися спортом, ходити в походи, вести разом віршований щоденник, випускати предметну газету тощо.
- ✘ Ніколи не ставить дисциплінарних оцінок, оцінок за невиконання роботи, із задоволенням вчиться сам і вчить учнів використовувати комп'ютер для розширення знанневого поля, для виконання пізнавальних завдань, для розв'язання проблем і виконання проєктів і творчих робіт, навчає розробляти програми для підвищення якості навчання.
- ✘ Якщо помилився, або не має рації, або вчинив зопалу щось, то обов'язково зізнається в цьому й вибачиться перед своїми учнями.
- ✘ На його уроках навіть маргінальні, шкідливі, педагогічно запущені діти, підтримані ним, мають свою пізнавальну нішу (видає особливі завдання, щоразу заохочує, надає індивідуальні консультації, ніяких скарг батькам не висловлює), поводяться пристойно й демонструють певні успіхи у вивченні предмета.
- ✘ Надає кожному знанню прихований сенс, який виховує, а не тільки дидактичний характер.
- ✘ Уважає, що головним засобом виховання є добре організована спільна діяльність дітей і обов'язків пошук у предметному змісті виховних, культурних, моральних засад.
- ✘ Уважає найважливішим у педагогічній роботі не подання, а колективний та індивідуальний пошук істини, формування в дітей бажання, здатності, умінь і потреби в подоланні проблем і труднощів, які виникають.
- ✘ Своім зовнішнім виглядом, поведінкою, оптимістичністю, цілеспрямованістю сильно й позитивно впливає на дітей.
- ✘ Створює актив помічників із числа бажаних учнів, орієнтує їх не тільки на поглиблення знань в обраному предметі,

а й навчаючи дослідницької діяльності, навчального планування, проведення експериментів або виконання нестандартних завдань і розв'язання проблем, постійно намагаючись розширити коло учнівського активу.

- ✘ Найсуворіше стежить за тим, щоб, по-перше, педагогічні вимоги завжди були поєднані з педагогічною підтримкою та допомогою, за тим, щоб вимоги були педагогічно системними, виправдані, а не були відображенням поганого характеру й формалізму.
- ✘ Знає і намагається розвивати кращі прояви та здібності дітей.
- ✘ Уміє та намагається зрозуміти дітей і пробачати їм пустощі й помилки.
- ✘ Формує в дітей здатність до рефлексії власної діяльності та власної поведінки.
- ✘ Багато читає, намагається зрозуміти сутність процесів і вчить дітей не механічного запам'ятовування, а формує в них знання і вміння завдяки розумінню.
- ✘ Не просто викладає предмет, а привчає й заохочує дітей до наукового знання, до контекстного вивчення шляхом засвоєння, привласнення, розширення контексту, нарощування на відоме невідомого, розумно поєднує раціональне й експромт, розуміє, що емоційне налаштування, емоційне середовище є надважливою умовою поглибленого й зацікавленого пізнання світу.
- ✘ Розуміє, що дуалізм, який склався між мертвим минулим знанням і тривожною, складною і переважно незрозумілою дійсністю примушує поганого вчителя ховати голову під крило або займатися демагогією як способом приховування істини й відходу від дійсності, хороший вчитель намагається в межах дитячої готовності вчити дітей ставити питання, шукати аргументи, думати, не йти шляхом псевдо-критичного мислення, а шукати відповіді на нагальні питання дійсності в межах конструктивної критики.
- ✘ Уміє так говорити про книжки і так читати прозу й вірші, що не залишає байдужими часом усіх учнів.
- ✘ Любить природу, розуміє і пізнає її, дружить із нею, захищає її від варварства й вандалізму, знаходить найвищу насолоду, спілкуючись із природою.

Ознаки дуже хорошого вчителя (друг дітей)

- ✘ Уміє відбирати навчальний матеріал і надавати йому актуального звучання.
- ✘ Розуміє і любить дітей, готовий пропадати з ними в школі, у подорожі, у бесідах і спільних справах.

- ✘ Демонструє високу ступінь шляхетності (внутрішньої культури та здатності віддавати оточуючим краще в собі), толерантності й емпатії.
- ✘ ЗНО не боїться, бо вважає це попутною роботою вчителя. Упевнений, що основним завданням учителя є створення умов для розвитку особистості дитини й формування в неї любові не до предмету, а до науки, на якій він заснований.
- ✘ Ніколи не заграє з дітьми та батьками, оскільки гарні душевні стосунки природним чином знаходяться в професії, заснованій на творчості, відданості справі, душевній потребі допомагати людям не взагалі, а в межах своєї діяльності.
- ✘ Шляхетність, душевність, чуйність, пам'ять душі — природні якості такого педагога.
- ✘ Уважає урок засобом і ланкою педагогічної взаємодії, намагаючись розширювати межі уроку до й після шляхом організації творчопошукової діяльності дітей і дорослих, заохочуючи бажання учнів виконувати проекти.
- ✘ Нерідко підтримує з батьками майже родинні стосунки, часто буває в дітей удома і на дачі або в селі, де його приймають і як дорогого гостя, і як людину, яка відразу починає робити разом із сім'єю звичні справи, та ще й стає заводієм, і цікавим оповідачем, і путівником рідного краю, часто розповідаючи дивно цікаве й невідоме про відоме.
- ✘ Душа його в особистісному та професійному сенсі влаштована так, що він уміє любити всіх дітей і кожного окремо, і в його душі є для кожної дитини окремий, таємничий, особливий куточок, і час, і місце, і здатність допомогти, підказати, відвернути від похмурих думок і дитячого горя або депресії.
- ✘ Абсолютно позбавлений безпідставної здатності безвідповідально залучати дітей до обговорення слизьких тем, нав'язуючи їм імперативні судження, які містять цинічні погляди й оцінки людей і явищ. Ніколи не шукає собі дешевого авторитету або авторитету за рахунок інших.
- ✘ Любить читати до самозабуття, збирає книги й пишається своєю бібліотекою, із якої урочисто видає своїм вихованцям книги для читання, із подарунків книгу вважає головним подарунком і любить такі подарунки отримувати й дарувати. У кожного його учня за 6–7 років навчання накопичується полицка книг, подарованих улюбленим учителем, і обов'язково саме таких, які потім у житті (батьки із цією метою із задоволенням створюють фінансовий бібліотечний фонд) складуть важливе і найбільше цінне літературне майно.

- ✘ Діти люблять бути в нього вдома, у чомусь допомагати, іноді на краєчку столу робити уроки, іноді брати участь у вікторинах. Або разом співати, або готуватися до концертів і спектаклю, або допомагати тим хлопцям, у яких трапилася юнацька біда — невдала любов, або пішов із сім'ї батько. Тут, у будинку педагога, тебе не образять безтактністю, ніхто даремно не полізе до тебе в душу, а навпаки, зроблять так, що ти відігрієшся і потихеньку сам долучишся до цього дивного життя педагогічної родини, правда, в належний час учитель попросить усіх піти додому і проводить, скаже якісь важливі слова на прощання.
- ✘ Пошук розумних і методично, і психологічно вивірених способів і методик для індивідуально-особистісного розвитку учнів на уроці становить найважливішу частину всієї підготовчої та основної роботи справжнього вчителя, оскільки в поганого вчителя в кращому випадку зайняті нехай репродуктивною справою, але лише кілька учнів. У хорошого вчителя процес організований так, що працюють всі або більшість учнів, і кожен на своєму рівні, і кожен із усвідомленням важливості того, що він робить.
- ✘ Він уміє так вибудовувати процес пізнання, коли для одних інформація подається в стислій мінімально необхідній формі, для інших пізнавальна матерія розширюється, і для всіх — спочатку мотивація, потім інформація, далі — етап розуміння, проблематизації, осмислення, потім уже самостійний пошук, повторення, опора на пам'ять.

Ознаки відмінного вчителя (вчитель від Бога)

- ✘ Талановитий і, як будь-яка талановита людина, талановита в різних сферах.
- ✘ Цікавий і допитливий.
- ✘ Високий рівень креативності: творчо вчить, творчо виховує, навчає і захоплює творчість.
- ✘ Розуміє свою професійну діяльність не як роботу, а як громадянське служіння громадським ідеалам і вихованню молоді в контексті загальнолюдських цінностей.
- ✘ На його уроках діти дійсно навчаються, пізнають, підносяться над безоднею прозового до рівня схвильованого й захопленого оволодіння знаннями, при цьому вони відчувають гордість від того, що вчаться у справжнього улюбленого вчителя. Головна особливість його педагогічної діяльності полягає в тому, що він сприяє фор-

муванню кращих рис дитячої особистості й абсолютно впевнено вміє навчити свого предмета будь-яку дитину, оскільки в нього на уроці й узагалі з ним не тільки цікаво, а й процес навчання організований так, що в кожного відповідно до його сил, досвіду, можливостей, попередньої готовності з'являється можливість досягти успіху. А вчитель вміє за допомогою однокласників, батьків, педагогів додаткової освіти організувати підтримку й допомогу кожному, хто її потребує.

- ✘ Консерватизм школи в тому і полягає, що справжній учитель не тільки оголошує боротьбу вульгарності за воротами школи, а й уміє височіти і підвести вихованців до усвідомлення свого місця й ролі в житті, у суспільстві, розумно ігнорувати божевілья епохи залученням дітей до світу вічного та прекрасного.
- ✘ Він виступає як куратор, наставник, методист по відношенню до інших учителів і надає їм виключно серйозну допомогу в роботі, а часом і в житті.
- ✘ Він не оригінальничає, але знаходить досить цікаві й оригінальні підходи у своїй роботі.
- ✘ У нього є авторський особистий погляд на багато речей, він має і вдосконалює власну авторську методику викладання.
- ✘ Отримує і користується правом видавати учням завдання на певний період, яке вони виконують, і, склавши вчителю залік, захистивши проект або творчу роботу, можуть із його дозволу не відвідувати поточні уроки, а працювати за спеціальною програмою в комп'ютерному залі або бібліотеці.
- ✘ Він не просто знає науку, предмет який він викладає дітям, а й уміє вибудовувати наукову інформацію у взаємозв'язку так, щоб це накладалося на програму вивчення й мало досить мотиваційних і пратико-орієнтованих виходів.
- ✘ У нього в кожному класі обов'язково є учні, які хочуть глибоко вивчати його предмет, допомагати вчителю й іншим дітям та із задоволенням працюють як помічники, заступники, асистенти вчителя, лаборанти, консультанти, допомагаючи педагогу піднімати рівень знань інших дітей, допомагаючи перевіряти роботи, консультувати учнів, виконувати оригінальні навчальні та творчі завдання.
- ✘ Він володіє абсолютно незрозумілою та дивною здібністю подавати знання або, правильніше, вести у світ знань так, що його хочеться слухати, йому хочеться подобатися, із ним хочеться працювати, його похвалу хочеться чути, його дружбу хочеться пронести крізь усе життя.

ПІСЛЯМОВА

Найважливіша риса хорошого сучасного вчителя, як і сто років тому, — це любов до дітей. Діти із задоволенням вчать у того, кого люблять, і хто любить і поважає їх. Не менш важлива риса — здатність відійти від авторитарного формату й бути на рівні з дітьми. Це вирізняє класного вчителя. Якщо сприймати дітей на одному рівні із собою, то можна навчитися від них не менше, ніж вони навчаться від вас.

Завдання сучасного вчителя і школи — не в тому, щоб дати просто знання. Важливо сформувати в дітей вміння пристосовуватися до змін у житті, бути гнучкими. Також — легко адаптуватися й уміти навчатися впродовж усього життя. Щоб навчити цього, треба самому бути зразком. Учитель має або навчатися, або піти із цієї професії на відпочинок. Інших варіантів немає.

Звичайно, поради і рекомендації, наведені в книзі, не охоплюють усіх проблем, із якими щодня зустрічаються вчителі. Але вони, безперечно, допоможуть зробити важливий крок до кожного учня і, власне, до гуманізації освіти, до педагогіки успіху, педагогіки співробітництва, педагогіки творчості. Для того щоб швидше досягти цієї мети, запам'ятайте ці прості, але надзвичайно важливі *правила педагогічної діяльності*:

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

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

Ставши на шляхетну дорогу самовдосконалення, вчитель постійно займається рефлексією свого досвіду, відкриттів, поразок і досягнень, ставить собі безліч питань, що дозволяє вдосконалити себе й оптимізувати свій шлях до пізнання себе, особистості учня та значно покращити стосунки з ним. Звичайно ж, дорога ця важка, але вона

необхідна, бо всі учні з нетерпінням чекають саме на вчителя, який захоплює їх своєю особистістю, гуманністю, своїм впливом, своєю повагою та любов'ю.

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

Тому, шановний вчителю, не зупиняйтесь у своєму зростанні. Бо кожна зупинка — це крок назад. Рух уперед — заради учнів, для їхнього розвитку, життя, для реалізації радикальних змін в освітньому процесі, вашому власному житті й житті ваших вихованців. Бажаємо успіхів!

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амонашвили Ш. А. Размышление о гуманной учительнице. Москва, 1996. 496 с.
2. Калошин В. Ф., Вельбовець Н. В., Власко М. П. Неприборкани думки про виховання (посібник). Біла Церква, 2006. 110 с.
3. Павлютенков Є. М., Крижко В. В., Калошин В. Ф. Конфлікти: сутність і подолання. Харків, 2008. 224 с.
4. Калошин В. Ф., Гоменюк Д. В. Розвиток творчості учнів. Харків, 2008, 112 с.
5. Калошин В. Ф. Позитивне мислення: щастя, здоров'я, успіх. Харків, 2008. 256 с.
6. Калошин В. Ф., Гоменюк Д. В. Як діяти вчителю в критичній ситуації. Харків, 2011. 128 с.
7. Калошин В. Ф., Гоменюк Д. В. Практичні поради молодому вчителю. Харків, 2012. 112 с.
8. Калошин В. Ф. Як навчитись вчитися. Харків, 2014. 224 с.
9. Калошин В. Ф., Гоменюк Д. В. Вчимося перемагати. Харків, 2014. 112 с.
10. Калошин В. Ф., Гоменюк Д. В. Педагогіка співробітництва: необхідність, сутність, практика. *Управління школою*. 2018. № 13—15.
11. Калошин В. Ф., Гоменюк Д. В. Як вчителю зберегти емоційну стійкість. Харків, 2018. 128 с.
12. Підласий І. П. Продуктивний вчитель. Настільна книга вчителя. Харків, 2010. 380 с.
13. Сухомлинський В. О. Сто порад учителям. Вибрані твори в п'яти томах. Том другий. Київ, 1976. С. 530—531.

Зміст

Передмова	1
Щоденні поради	3
Поради щодо застосування дидактичних принципів	7
Поради щодо підготовки вчителя до уроку	18
Поради щодо формування в учнів інтересу до навчання	23
Поради щодо формування мотивації навчання	24
Поради щодо створення ситуації успіху	25
Поради вчителю щодо організації самостійної роботи учнів	31
Поради щодо саморозвитку учнів	32
Поради щодо розвитку творчих здібностей учнів	33
Поради щодо мотивації творчої діяльності	35
Поради щодо організації діалогу з учнями	36
Поради щодо управління настроєм	39
Поради щодо спілкування з «важкими» учнями	40
Поради щодо спілкування з агресивними учнями	43
Поради щодо подолання конфліктів	45
Поради щодо поведження в конфліктній ситуації	47
Поради щодо підтримки дисципліни	51
Поради щодо подолання стресу	53
Поради щодо виховання	60
Практичні поради щодо розвитку уваги	63
Практичні поради учням щодо розвитку пам'яті	65
Поради учням щодо самоосвіти	70
Поради учню: будь переможцем	75
Поради батькам	77
Поради вчителю: будьте оптимістом	80
Загальні поради вчителю	85
Потужні цитати, що рухають вас уперед і сприяють успіху в життєтворчості	92
Різноманітна палітра вчителів	94
Післямова	108
Список використаних джерел	109

**КОМПЛЕКТ ЖУРНАЛІВ ВГ «ОСНОВА»
(ІНДЕКС — 01631)**

01654	Управління школою
90811	Виховна робота в школі
08402	Вивчаємо українську мову та літературу
90814	Зарубіжна література
01656	Англійська мова та література
01650	Математика в школах України
08417	Фізика в школах України
08408	Історія та правознавство
08405	Географія
01660	Біологія
01658	Хімія
08412	Початкове навчання та виховання
37064	Класному керівнику
37063	Інформатика в школі
37071	Фізичне виховання в школах України

37067	Мистецтво в школі
37068	Трудове навчання в школі
37059	Завучу. Усе для роботи
37070	Шкільному психологу. Усе для роботи
49673	Педагогічна майстерня
49677	Шкільний бібліотекар
49670	Логопед
89476	Вихователю ГПД. Усе для роботи
До складу комплекту не входить:	
90810	Англійська мова в початковій школі
95929	Дошкільний навчальний заклад
86364	Дитина з особливими потребами. Інклюзивна освіта. Дефектологія. Корекційна педагогіка

«Завучу. Усе для роботи»

Випуск двічі на місяць,
індекси 37059, 37060, 90819

Засновник ТОВ «Видавнича група
"Основа"»

Свідоцтво серія КВ № 13931-290 4Р
від 11 квітня 2008 р.

Головний редактор Віктор Григораш
*Редакція може не поділяти точки зору автора.
Автори публікацій відповідають за досто-
вірність фактів, цитат, власних назв.
Відповідальність за рекламну інформацію несе
рекламодавець. Рукописи не рецензуємо і не
повертаємо.*

Адреса для листування: 61001,
м. Харків, вул. Плеханівська, 66,
«ВГ "Основа"».

Тел.: (057) 731-96-34, (050) 468-49-75.

E-mail: office1@osnova.com.ua

Сайт: www.osnova.com.ua

Відділ по роботі з авторами:
(057) 703-21-61, (050) 468-49-58,
zavuch@osnova.com.ua

Рекламний відділ: (057) 731-96-34,
reklama@osnova.com.ua

Адміністратор сайту: (067) 382-84-25,
(050) 468-49-48, (073) 731-96-34,
site@osnova.com.ua

З питань замовлення книг:
0-800-505-212, (067) 572-30-37,
pochta2@osnova.com.ua

З питань передплати: 0-800-505-212,
(067) 572-30-37, pochta6@osnova.com.ua
Виготовлено в друкарні ТОВ «ТРИАДА-ПАК»,
м. Харків, пров. Сімферопольський, 6.
Підписано до друку 3.07.20.
Формат 60×90/16.

Папір друкарський. Гарнітура «Мініон».
Друк офсетний.

Ум. друк. арк. 9. Наклад прим.
Зам. 20-07/10-02

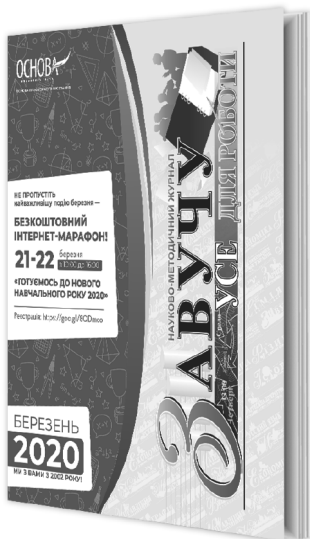
Усі права захищені. Будь-яке відтворення
матеріалів або фрагментів із них можливе
лише за наявності письмового дозволу
ТОВ «Видавнича група «Основа»

© ТОВ «Видавнича група «Основа», 2020 р.

Будьте завжди проінформованими про актуальні освітні новини!

Корисний журнал для заступника директора школи! «Завучу. Усе для роботи»

Журнал можна замовити в одному двох варіантів: паперовому та електронному. Зміст обох версій однаковий. Обирайте зручніший для себе



Назва	Індекс	6 міс.	12 міс.
«Завучу. Усе для роботи» ПІЛЬГОВИЙ	37060	420,00	840,00
«Завучу. Усе для роботи» (електронна версія) на сайті journal.osnova.com.ua	00018	322,00	644,00
Фаховий комплект («Управління школою» + «Завучу. Усе для роботи» + «Виховна робота у школі» + «Педагогічна майстерня») – економія 25 % на відміну від передплати поодиночі!	90819	1160,00	2320,00

Ми пропонуємо найвигідніші умови передплати!

Оформлюйте передплату одразу на 12 місяців та отримаєте:

- Сертифікат про підвищення фахового рівня;
- можливість узяти участь у розіграші подарункового сертифікату на 1000 грн!

Для цього потрібно:

1. Передплатити улюблений журнал на 12 місяців (у паперовому вигляді).
2. До 1 лютого 2020 року надіслати нам копію передплатної квитанції на поштову адресу 61001, м. Харків, вул. Плеханівська 66, чи на електронну пошту action.osnova@gmail.com. До квитанції обов'язково потрібно додати свої анкетні дані (П.І.Б., контактний телефон та поштова адреса) або заповнити анкету.

НАГАДУЄМО! Для всіх передплатників триває програма лояльності «120 балів». Усі сплачені вами гривні перетворюються на бали, якими можна сплачувати наступні передплати!



УВАГА!

Якщо Ви **хочете зекономити 20 %** від ціни, зазначеної за передплату друкованої версії, оформлюйте її за допомогою скретч-картки, за тел. 0-800-505-212 або на сайті journal.osnova.com.ua

Передплатуйте журнал просто зараз і забезпечуйте себе найкращими педагогічними матеріалами!

Передплату можна оформити:

☎ за тел.: 0-800-505-212 ✉ на сайті: <http://journal.osnova.com.ua>;

у будь-якому відділенні «Укрпошти» або у регіонального представника вашого міста.